ŠTEFANIJA BERNAS

Kuhanje na ulju

ZAGREB 1934

Tisak
Zaklade Tiskare
Narodnih Novina u Zagrebu

POSTANAK I DOBIVANJE ULJA

Ni jedan kemijski laboratorij ne može proizvesti procesa što ih priroda proizvodi u sićušnim stanicama bilja. One u mikroskopski malim oblicima i dimenzijama sakrivaju velebna čuda u bitnosti nedokućiva ljudskom umu. Ta su čuda pretvorba mrtvih elemenata u organsku hranu ljudi i životinja.

Sva se ta hrana temelji kemijski na vrlo malom broju elemenata od kojih prerađuje bilje u najvećoj mjeri ugljik, vodik, dušik i kisik. Prama osnovnom materijalu na kojem bilje izgrađuje hranive tvari dijele se one na dvije glavne skupine:

1) na osnovi dušika skupina bjelančevina,

2) na osnovi ugljika skupine škrobi, sladora, celuloze i masti.

Svaku od ovih hranivih tvari taloži bilje u razna spremišta skrivena u korijenu, stabljici, listu, cvijetu i plodu, a masti, kao kvintesencu svoje stvaralačke moći, taloži većinom u najmanje svoje dijelove, koji su ujedno nosioci budućeg života iste biljke u — sjemenje —.

Iz biljnih sjemenki vadili su taj dar prirode pred hiljade godina naši praoci i upotrebljavali ga osim za ishranu najviše još u ljekovite svrhe, dok su njihove žene našle u biljnim mastima najplemenitije sredstvo za njegovanje puti.

Ovaj prastari način vađenja ulja iz uljanih sjemenki sačuvao se u jednostavnom seljačkom gospogarstvu do danas. Naročito za vrijeme rata kuhali su fički laglje od vode plivalo na površini te njime začinjali jela. Ovakovim jednostavnim dobivanjem ulja seljaci bučno sjemenje i obirali ulje, koje je speciostaju u njemu razne nečistoće a i kemijske nepo-

trebne sastavine. Na jednako primitivan način vadi se ulje iz maslina u uljarnicama našega Primorja i Dalmacije. Ovo nerafinirano ulje imade miris koji podnaša samo ono pučanstvo, koje je naviklo na to ulje kao jedini začin za sva jela.

Tvornice ulja vade pomoću savršenih strojeva i sredstava koja nikako ne denaturiraju ulja iz svih uljanih sjemenki i maslina sasvim mehanički i kemijski čisto ulje.

Posao oko toga zbiva se u glavnom ovako:

Oljuštene uljane sjemenke ili masline samelju se i valjcima tište. Tištanjem dobiva se prva frakcija ulja, koja se najprije propušta kroz filtere, da se izluče razne mehaničke nečistoće. Po tom se ulje podvrgava kemijskom čišćenju, naročito izlučivanju kiselina. Kemijski čisto ulje na koncu rafinacije teče u spremišta u obliku zlatno žute tekućine. U svakoj kapljici tog kristalnog eliksira naslućuje se atom Sunca, koje je najvažniji sudionik u prirodnom laboratoriju u kojem nam bilje dnevno dočarava svoja milijunska čuda.

Preostali kom iza prve frakcije ulja iskorišćuje se i dalje za dobivanje slabijih vrsti ulja, koja služe većinom u industrijske i obrtne svrhe, a posljednji kom upotrebljava se kao stočna hrana u obliku uljanih pogača. Loša je pojava, da naše Primorje i Dalmacija izvoze nerafinirano ulje u inostranstvo i uvoze rafinirano, naravno mnogo skuplje.

VRSTE ULJA I UPOTREBA

Prama vrsti biljke nazivlje se ulje. Najčešća su ova ulja: maslinovo, arašidno, repično, sunčanično, bučno, sojino, bademovo, sezamovo ulje; imade još i kokosovo, orahovo, makovo ulje i mnogo druga.

Domaćice! Ulje je dar prirode; spoznaj njegovu pravu vrijednost!

Od ovih biljki raste kod nas repica, sunčanica, buča, orah, mak, soja i u južnim primorskim i dalmatinskim krajevima maslina. Arašid je zreo plod jedne vrste leguminoze, jede se i kod nas pržen pod imenom — kikiriki. Kod nas ne uspijeva te se uvaža kao i badem i sezam. U Primorju i Dalmaciji raste toliko maslina da bi mogle pokriti potrebe tih krajeva. Uzgojem repice morao bi uvoz uljanih biljki sasvim isčeznuti iz Jugoslavenske uvozne statistike.

Prve frakcije svih ovih ulja jednakim se uspjehom rafiniraju da među njima nema razlike, ni u boji, ni ukusu, kvaliteti a manje više ni u cijeni. Neupućenost domaćice često se iskorišćuje tako da se naša domaća prvorazredna ali jeftinija ulja etiketiraju i prodaju pod zvučnim imenima Aix-sko, Provence-sko i t. d. kao inostrana dvostruko i više skuplja roba.

Ulje se upotrebljava u kućanstvu, gospodarstvu, medicini, kozmetici, industriji, obrtu i vjerskim obredima.

Mnoga domaćica iz neupućenosti, predrasuda i konzervativnosti nije još do sada pokušala kuhati na ulju; ona misli da bez masti nema kuhanja, a zaboravlja da je uporaba ulja u kuhinji starija i da je mast bilo koje životinje tek umjetno proizveden prekomjernim hranjenjem životinja staložen suvišak hrane i surogat za prirodno, zdravije i jeftinije ulje.

Nema jela počam od juhe, umake, variva, mesa, tjestenine do torte i luksuznog peciva koje se nebi dalo ukusnije, zdravije i jeftinije prirediti na ulju.

Osim u kuhinji iskorišćuje se ulje u razne druge praktične i ljekovite svrhe u gospodarstvu. Uljem se liječe razne bolesti domaćih životinja n. pr. nadutost guše i ozebine kod peradi, poremetnja probave kod peradi, nadam goveda, zatvor goveda i konja; praktična uporaba ulja u kućanstvu i gospodarstvu je upravo univerzalna (škripanje cipela nestaje ako đonove natopimo uljem; zimske cipele postaju nepropusne ako ih mažemo uljem; lakovane cipele čistimo

uljem; škripanje vratiju nestaje ako ih u zavorima namažemo uljem; razne strojeve mažemo uljem itd.).

Medicina priznaje danas kao i u prastara vremena veliku ljekovitost ulja naročito za želučane, žučne i crijevne bolesti. Ulje je prokušano domaće ljekovito sredstvo kod nahlade i prsobolje, kašlja i plućnih bolesti, upale uha i opeklina, čirova i gnojenja.

Masaže uljem poznate su i cijenjene već od davnine za njegu kože i puti.

Koliko se biljevna mast cijeni svjedoče i razni vjerski obredi, koji se za najsvečanije čine služe uljem n. pr. miropomazanje kraljeva, svećenika, čin krsta, potvrde i posljednje pomasti; u mnogim hramovima gore vječna svjetla u uljanicama i kandilima, a i mnoge domaćice unatoč svim modernim tehničkim napravama za plinsko i električno svjetlo vole mistično plamsanje kandila i uljanice nazvane tako dragim imenom — majčina dušica — u dane, koji su naročito posvećeni Bogu, spasenju duša i uspomeni dragih mrtvih.

Dakle od sasvim privatnih, ličnih, kućanskih i gospodarskih upotreba do pogona raznih strojeva i drugih koristi u obrtu i industriji, služi nam ulje kao nenadoknadivo, prirodno i najjeftinije sredstvo.

SASTAV ULJA I PROBAVLJIVOST

Temeljna građa masti i ulja je ugljik. On se u bilinskom laboratoriju veže na prerazne načine s drugim elementima i tvori nove spojeve. Za tvorbu masti veže se ugljik s vodikom i kisikom i čini karboksilnu grupu viših organskih kiselina: maslačnu, stearinsku, palmitinsku i oleinsku kiselinu.

Na drugoj strani vežu se opet atomi ugljika međusobno i onda se spajaju s vodikom i kisikom te čine

vrlo kompliciranu grupu viših alkohola, od kojih je za tvorbu masti naročito važan glicerin. Kad se glicerin spoji s kojom od gornjih kiselina nastaje mast. U maslacu spojen je glicerin s maslačnom kiselinom, u kunerolu s palmitinskom kiselinom, u svinjskoj masti sa stearinskom, a u ulju s oleinskom kiselinom.

O vrsti kiseline ovisan je stupanj topline kod koje se mast topi; maslac traži toplinu od 50° C, svinjska mast i kunerol od 64° do 71° C a ulje je tekuće kod niže topline nego je prosječna temperatura čovječjeg tijela te se skrućuje tek kod 6° C na niže.

Prama topivosti dijelimo masti u krute i tekuće.

Biljne a naročito životinjske masti vežu se još s nekim nižim kiselinama što kod uljanih biljki ovisi o vrsti biljke i sastavu tla, a kod životinjskih masti o vrsti životinje i sastavu hrane kojom se tovila. Kod ulja izlučuju se ovi spojevi rafinacijom, a ispari se i voda te je ulje najčišća 99·8 postotna mast koja kod izgaranja daje toplinu od 9·5 Kal po Tiegerstedtu; svinjska mast sadržaje 99·5 masti, 0·02 dušika, 0·3 vode, 0·1 rudnih tvari, 0·1 bjelančevina — 1 gram daje 9·3 Kal; maslac ima 84·5 masti, 0·8 bjelančevina, 0·13 dušika, 0·5 ugljikovodika, 14% vode, 0·2 rudnih tvari — 1 gram daje 7·8 Kal topline. Što manje vode sadržaje mast to veću toplinu stvara, jer se inače toplina troši na isparivanje vode.

O sastavu masti ovisi i stupanj topline kod kojega masti zagori; maslac zagori iznad 100° C, mast iznad 140° C a ulje ostaje čisto i ne gubi ni na boji ni na ukusu i kod 230° C.

I probavljivost masti ovisi o sastavu i pomenutim svojstvima.

Da se čovječji organizam može koristiti mastima moraju ih probavni organi najprije rastvoriti u njihove sastavne dijelove u glicerin i kiseline. To se dešava u želucu djelovanjem posebnog želučanog soka. Kod tog procesa probave znatno pomaže žuć, koja se u tu svrhu cijedi kroz kanal u želudac. Ako tko bo-

luje na žučnim kamencima ne podnaša svinjske masti s toga razloga jer kamenci priječe prolaz žuči kroz kanal i mast ostaje neprobavljena te nastaju komplikacije i napadaji. U takovim slučajevima propisane su diete na ulju jer je ulje ne samo najlaglje probavljiva mast nego djeluje još i ljekovito na želučane, žučne i crijevne bolesti.

Životinjske masti donose sobom u čovječji organizam dušika, bjelančevina, nekad i sumpora, kod rastvorbe tih masti stvaraju se kiseline koje vrlo opterećuju organizam te su često uzrokom bolesti kojoj se traži sasvim drugdje povod.

Zbog najlaglje probavljivosti iskorišćuje čovječji organizam najpotpunije ulje dok od životinjskih masti izlučuje čovjek mnoge tvari koje nije mogao probaviti. Masna su jela često uzrokom zatvora i loše probave, ulje se u takovim slučajevima propisuje kao lijek.

ZAŠTO TREBA NAŠ ORGANIZAM MASTI

Čovječji je organizam jedno tiho ognjište gdje spajanjem s kisikom sagorjevaju bez plamena, samo povišenjem topline, sva hraniva koja uzimljemo hranom. Svakom hranivu određena je zadaća bilo za stvaranje novih tjelesnih stanica — gradotvorna hrana —, bilo za stvaranje topline i energije — toplotvorna hrana. Ulje i masti zbog velikog sadržaja ugljika daju kod tog izgaranja najviši stupanj topline i to su najznačajniji predstavnici toplotvorne hrane za čovjeka.

Ovu zadaću vrše masti i ulja ovim putem: Kad je želučani sôk rastvorio masti u njihove sastavne dijelove u glicerin i kiseline spajaju se kiseline u crijevima s natronom i kalijem koji se u crijevnoj sadržini nađe od druge razne hrane. U tom spoju propuštaju crijevne sluzokože masti te ih limfama odvode da se

u stanicama čovječjeg tkiva kuda dopiru sitnim krvnim žilicama spajaju s kisikom i tvore toplinu koju čovjek za življenje treba. Drugi dio topline ispoljava se u energiji za rad. Vrlo malen procenat masti potreban je kao građotvorna hrana za tvorbu mozga, moždine, živaca i kao rezervne masne žlijezde n. pr. na korijenu vlasi.

Odrasao čovjek namiruje svoje dnevne potrebe sa 56 grama masti — od ovih otpada jedan dio na sastavne dijelove drugih hraniva koja također sadrže masti n. pr. jaje, mlijeko, meso, sir, a veći dio uzimlje kao pridodatak za poboljšanje ukusa hrane. To su tako zvani začini.

Najzdraviji i najlaglje probavljiv začin je ulje.

Ako uzimljemo više masti nego organizam treba taloži se nepotrebna i suvišna mast u potkožnom tkivu, oko srca, bubrega i na trbuhu. Ove masne naslage čine donekle uslugu organizmu kao rezerva toplotvorne hrane, ali slabo kao rezerva energije, jer je kvaliteta na ovaj način producirane masti drugostepena, što najbolje iz praktičnog života znamo da su debeli ljudi skloni tromosti i mnogo su neotporniji od žilavih mršavijih ljudi.

Jednako drugostepenu valjanost imade i životinjska mast iz istih razloga, potenciranih još činjenicom da se životinjama u tovu uskraćuje sloboda kretanja na čistom zraku što pospješuje stvaranje masti. Ulje kao direktan proizvod bilja i sunčane topline i zraka imade u sebi nakrcane prvostepene energije sa izvora svih energija — Sunca.

CIJENA ULJA

Cijena nekog hraniva ne prosuđuje se samo po stvarnoj novčanoj cijeni nego i po vrijednosti koju smo za taj novac sa stanovišta ishrane kupili.

Domaćice! iskoristi mnogostrano djelovanje i upotrebu ulja!

Stog gledišta je ulje zaista najjeftinija a uz to najzdravija i najtečnija mast.

1 kg maslaca stoji od 20—40 Din prama kvaliteti i daje kod izgaranja 6000 do 7800 Kalorija topline;

1 kg masti stoji 15—16 Din daje 9300 Kalorija topline;

1 kg ulja stoji 9—10 Din daje 9500 Kalorija topline.

Ako odrasao čovjek potroši prosječno dnevno 40—50 grama čiste masti što je faktično propisani maksimum stoji to u novcu:

50 grama maslaca 1 do 2 Din
50 grama masti 0·80 Din
50 grama ulja 0·45—0·50 Din .

Za obitelj od 4 člana čini to dnevno maslaca za 4—8 D.
masti za 3·20 D.
ulja za 1·80—2 D.

Obitelj od 4 člana potroši tjedno prosječno maslaca za začin za 32 Din à 20 Din
masti za začin za 25·60 Din
ulja za začin za 14·40 do 16 Din

na godinu potroši maslaca za 1460 Din à 20 Din kg
masti za 1168 Din
a ulja za 657 do 730 Din.

Današnja cijena prvorazrednog, kristalno-zlatno žutog ulja, bez mirisa i čistog uljanog ukusa, je 9 Din 10 — po litri. Ovo je ulje najfinije, prvorazredno i u svakom pogledu besprikorno. Skuplja ulja su ili inostranog porijetla ili iz drugih trgovačkih razloga (pakovanje, etiketiranje itd.) viša u cijeni.

Domaćice! ograniči se, dok se sama ne uvjeriš, na jedan jedini ručak priređen na ulju a da ne upozoriš ukućane i vidjeti ćeš da su Tvoje predrasude o nekom posebnom mirisu jela priređenog na ulju, sasvim krive. Posluži se uljem i Tvoji će ukućani biti iznenađeni vanrednim ukusom i izgledom jela.

UTJECAJ ZRAKA, SVJETLA I SUNCA NA ULJE

Svaka je domaćica već iskusila da maslac ako stoji dulje vremena na zraku, svjetlu i suncu promijeni boju i ukus i miris. To se isto događa i s uljem. Svjetlo rastvara ulje u sastavne dijelove glicerin i kiselinu; zrake sunca rastvaraju i te kiseline a kisik iz zraka se spaja s tim rastavljenim molekilima koji onda odaju kiseli miris, ulje postane ranketljivog ukusa, a boja se pomuti. Ranketljivost i kiseli miris isključuju svaku valjanost ulja. Ulje navlači i mirise. S toga se ulje čuva u čistim dobro zatvorenim bocama na suhom tamnom mjestu. Ultravioletne zrake sunca djelujü i kroz zatvorenu bocu i bez pristupa zraka i rastvaraju masne atome. Zato je vrlo važno da se ulje čuva na tamnom mjestu. Ulje se ne smije čuvati pokraj petroleja, benzina, terpentina. Ako se kupuju veće količine najbolje se čuva ulje u bačvama.

Domaćice! kuhanjem na ulju štediš ne samo na novcu nego i na materijalu. Ulje od pečenja ili prženja kolača i mesa valja potpuno za ponovnu uporabu. Ono je jednako bezmirisno, blagog uljanog teka i zlatno žute boje. Pokušaj spremiti i mast iza pečenja pokladnica da vidiš razlike u boji, ukusu, mirisu i kvaliteti!

Jednom upotrebljeno ulje ohladi, kroz vatu procijedi i spremi kao i drugo ulje.

TEORIJA KUHANJA NA ULJU

U prvom redu mora svaka domaćica znati zašto kuha. Nekada se jela samo sirova hrana; kuhanjem hrane razmazili smo naše probavne organe, oni su

---

Domaćice! ulje je djelo prirode. Masti su rezultat nepotpune probave prevelikih količina hrane i ograničenja slobodnog kretanja životinje.

omlitavili za teži probavni posao i borbu proti infekcijama koje su kod sirove hrane lako moguće. Kuhanjem rastvore se i popuste neke opne koje zatvaraju u stanicama hranive tvari; izlučuju se razni nepoćudni plinovi; stvaraju se aromatične tvari koje daju ukus kuhanom i pečenom jelu; neke se hranive tvari sasvim kemijski promjene; ubiju se bacili zaraznih crijevnih i drugih bolesti i jajašca crijevnih parasita i trihina; ali se kuhanjem uništavaju i neke supstance koje su od presudne važnosti za napredak i zdravlje našeg organizma.

Stog razloga valja već zarana priučavati djecu na sirovu hranu pored kuhane, a kuhanje valja udesiti na principima nove teorije kuhanja, po kojoj se jelo priređuje tako da se hraniva sačuvaju u što većoj naravnoj valjanosti.

Sve promjene koje se na hranivu dešavaju kod kuhanja prouzrokuju razne temperature u savezu s kuharskim procesima od kojih su najvažniji ovi:

kuhanje u vodi
kuhanje u pari
cmarenje (schmoren)
pirjanje (dünsten)
pečenje i pećnici i na štednjaku (braten i backen)
prženje (rösten)

Kuhanje u vodi dolazi u obzir za priredbe raznih mesnih kao i posnih juha; u vodi se kuhaju i suha mesa, kobasice, hrenovke, tjestenine: rezanci, žličnjaci, valjušci, okrugljice, štruklji i t. d. Kod kuhanja u vodi upotrebljava se ulje samo kao začin za poboljšanje ukusa i hranivosti, a ujedno i probavljivosti.

Kuhanje u pari upotrebljava se za ribu, krumpir, neka povrća, za pudinge, nabujke, neke nadjeve i kreme.

Ulje se uzimlje samo kao začin:

Cmarenje je proces kuhanja kod kojega meso i povrće omekša u pari vlastitoga soka eventualno uz dodatak male količine ulja koje je u tom slučaju posrednik djelovanja topline na namirnicu. Cmare se dobro namirnice koje sadrže mnogo vode. Cmariti bez dodatka ulja se može voće. Ovakav način kuhanja je vrlo dobar jer sve hranive supstance ostaju u namirnici u koliko se isparuju to se na poklopcu pretvaraju u kapljice i te se uvijek mogu istresti ponovno u posudu.

Pirjanje je način priredbe jela gdje se meso, popovrće ili zelenje polako mekša na ulju, pokriveno uz češće dolijevanje manjih količina vode. Voda koju prilijevamo i sokovi povrća prelaze u paru uslijed grijanja dna posude i pritiska tlaka sa poklopcem. Pare se na poklopcu pretvaraju u kapljice jer je poklopac hladniji, kližu po rubovima posude na dno i ponovno tamo vriju i pospješuju proces pirjanja uz temperature iznad 100° C.

Pare i sokovi izvlače hranive tvari jače iz namirnice nego voda kod kuhanja s toga su razloga produkti pirjanja vanredno krepki i ukusni.

Pečenja imade više načina. Peče se na malo ulja u plitkoj posudi zapržak, nadalje popečak, jaje, palačinke, krumpir, jetra, ribe. Peče se sasvim bez ulja u pećnici krumpir i voće n. pr. jabuke i kruške. Peče se u pećnici na malo ulja meso i kolači u posudi namazanoj uljem.

Ako pečemo u plitkoj posudi moramo znati da se namirnica daje uvijek na vrelo ulje s razloga jer se površina koja dođe na ulje od velike topline odmah zgruša i ispeče te tvori koricu koja ne propušća unutarnjih supstanca. Namirnice se kod ove vrste pečenja okreću da se ispeku sa sviju strana ili se miješaju.

Kod pečenja u pećnici treba se držati toga da bude pećnica uvijek vruća i ulje vruće na koje se stavlja n. pr. meso da se odmah okori kako bi sokovi ostali u unutrašnjosti namirnice. Koricu češće polijevamo

---

Domaćice! Tvoja je dužnost da čuvaš zdravlje Tvojih ukućana.

uljem da ne zagori, a jednako je dobro ako ju pokrijemo komadićem papira. Podlijevati vode možemo samo pod kraj pečenja jer ako odmah podlijemo vode namirnica ostaje mekane korice uslijed pare.

Korica sadrži lako probavljive hranive supstance, na njenoj površini djeluju temperature i iznad 200° C dok u unutrašnjosti počinju kuharski procesi kod 60° C kad meso mijenja boju i dobiva jednoličnu ružičastu boju; kod 80° C pretvara se u sivu boju, a onda nastaju drugi procesi od kojih je najvažniji stvaranje aromatičnih ukusa. U unutrašnjosti ne prelaze temperature 97—99° C.

Kod pečenja kolača zbivaju se kuharski procesi ovako:

Uslijed topline oslobađaju se najprije plinovi naročito ugljična kiselina i vodene pare koje su upile bjelančevine kod miješanja. Pomoću te vode bubri škrob i pretvara se u ljepivo, biljne bjelančevine se skrućuju a kvašćeve gljivice se ubijaju. U unutrašnjosti ne prelaze topline 100° C i tvore mekač pečene tjestenine. Ako smo joj kao poboljšanje i začin dodali ulje ono nikako ne isparuje, u tako niskim temperaturama ne podleži nikakovim promjenama i tjestenine s uljem dulje su svježe i vlažne nego s masti ili maslacem.

Na površini tjestenine djeluju jače temperature i one pretvaraju hemijski vanjske slojeve tijesta naročito škrob u slatkasti dekstrin koji je vrlo aromatičnog ukusa i lako probavljiv.

Da ograničimo djelovanje temperature dobro je da tijesto višeput namažemo uljem da spriječimo zagaranje i tjestenine. Prvi produkt zagorjelosti je gorki neukusni i teže probavljivi — asamar — koji postepeno na velikoj temperaturi sasvim pougljeni.

Pečenje je i onaj kuharski proces, koji se dešava u punoj uljanoj kupki na štednjaku. Ulje mora biti vruće iz istih razloga koji su već spomenuti kod pečenja — naime, da unutarnji sokovi i hraniva ostanu tamo, a da se vanjski slojevi pretvore u koricu. Naročito čvrsta je ta korica, ako smo namirnicu umočili u jaje, brašno i mrvice. Najpovoljnija temperatura za pećenje u uljanoj kupki je 185 do 200° Celzija. Mast i maslac je na tom stupnju već u procesu zagaranja što se pozna po plavičastom dimu akroleinu i po zagorjelom ukusu. Ulje podliježe zagaranju tek iznad 230° C i namirnice pečene na ulju vanredno su stoga ukusne. U nižoj temperaturi koju izdrže masti i maslac napiju se namirnice masnoće te su neukusnije i teže probavljive.

Vrlo je važno da se komadi mesa n. pr. pileta, popečka itd. stavljaju suhi u ulje jer ako su mokri obavije ih od te vlage para i ona priječi ulje da okori gornje slojeve i korica neće biti tvrda.

Zbog korice ne mogu prodrti sokovi u ulje te je ulje poslije pečenja jednako čisto i uporabivo.

Kod priredbe riba zbog raznih kiselina naročito jodne, procesi kuhanja su nešto različiti. Uljana kiselina reducira stvaranje tih neprijatnih kiselina u dosta velikoj mjeri te je ulje iza pečenja riba potrebno samo pročistiti kroz vatu i valja ponovno za priredbu mesa. Dok su domaćice valjda već i same iskusile da mast i maslac iza pečenja riba nije više uporabiva za meso i variva, a da se ne osjeti ukus ribe.

Kod pečenja tjestenina u uljanoj kupki valja znati da se na prvoj strani peku kod pokrite posude, a kad ih preokrenemo na drugu stranu peku se otvoreno. Na taj će način n. pr. pokladnice imati onaj toliko željeni obruč u sredini.

Pržiti reči će na malo ulja propržiti brašno, luk, mrvice, žemičku, kruh, meso itd. Prži se kod otvorene posude uz miješanje da namirnica ne zagori.

Kod priredbe luksuznog peciva i kolača valja znati da se *mjera ulja snizuje uvijek za 25 % od mjere*

Domaćice! Misli na to da je bolest teže liječiti nego spriječiti i kuhaj na ulju!

koja je važila za maslac jer maslac imade dosta vode i drugih tvari dok je ulje čista mast.

Kolač mora na taj način biti ukusniji jer se mjesto one vode dodaju drugi pridodaci kao n. pr. sok od naranđe, limune ili kakav voćni sok.

Torte i razna druga luksuzna peciva uzimala su najviše vremena dugim miješanjem maslaca. Ulje je čista mast i potrebno je n. pr. s jajima ili šećerom miješanje od pola propisanog vremena za maslac.

Najbolji način je da se tuče sa šipkom kojom se snijeg tuče.

Inače *mjera za ulje* kad se upotrebljava za priredbu ostalih jela juhe, variva i mesa ostaje *po 1 dkg niža od mjere za mast, a po 3 dkg niža od mjere za maslac.*

Za salatu važi uvijek obilna mjera ulja s razloga jer se salate uživaju u sirovom stanju. Jednaki su propisi za sirovu vegetarsku hranu pa ulje pomaže probavnim organima laglju probavu sirovih hranitbenih supstanca.

KUHANJE NA ELEKTRIČNOM ŠTEDNJAKU

Moderna je tehnika olakšala domaćici i električnim štednjakom posao za ogromni postotak. To osjećaju u punoj mjeri tek naše amerikanske sestre jer one nalaze u stanovima električne štednjake tako, kako mi nalazimo naše obične.

Uz električni štednjak ušteđeno je domaćici u prvom redu mnogo dragocjenog vremena koje ona utroši na loženje vatre na običnom štednjaku. Kakovih neprilika imade domaćica ako je štednjak podvržen hirovima vjetra i drugih nepogoda znade svaka, a da i ne govorim o velikom i nikada ne procijenjenom potrošku njene fizičke snage — jer kome je palo na um da ocjenjuje sitan i neprimjetiv rad domaćice uopće,

a kamo li da broji koliko puta se ona sagiba za drvetom ložeći vatru!?

U temeljnu prednost električnog štednjaka uračunavamo i vanrednu čistoću štednjaka i čuvanje suđa. Tu nema ni dima ni čađe, pa onda ni crnog suđa, a sam plamen ne daje nikakovog smrada ni osjetljivih proizvoda izgaranja.

Pokusi s raznim načinima kuhanja utvrdili su da su potrebne i različne temperature za pojedine procese kuhanja.

Mnogo se hranivo razori djelovanjem predugog i jakog kuhanja; na električnom štednjaku gospodari domaćica temperaturom po želji i potrebi jer su temperature ovisne o regulatorima kojih na električnom štednjaku ima po 3 do 4. Pomoću regulatora dade se toplina jednomjerno razdijeliti po cijeloj površini ploče.

Obzirom na karakter namirnice razno je djelovanje temperature, tako n. pr. voda na električnom štednjaku kuha kod 100° C; u toj se temperaturi kuhaju variva. — Veće temperature od 100° C štetne su za variva jer razaraju mekana tkiva, — ona se prekuhaju, t. j. tvari koje kompletiraju njihovu vrijednost se razore i unište i hraniva vrijednost variva je znatno niža. Za pečenje mesa i kolača su temperature od 140°—180° C, za pečenje u uljanoj kupki i preko 200° C — sve te potrebne temperature možemo postići po našoj želji na električnom štednjaku bez ikakvog napora samo pomoću regulatora. Na običnom štednjaku ovih mogućnosti nema.

Kod procesa kuhanja često je potrebno dolijevati neku namirnicu vodom jer je voda u tom slučaju neki regulator topline u unutrašnjosti posude. Potrebne su izvjesne količine temperature da se voda pretvori u paru i za toliko stupnjeva je niža temperatura koja djeluje na namirnicu. Laborant imade zadaću da pazi na momenat kada će se i posljednja kap vode ispariti; domaćica nema kada da neprestano gleda u

jednu posudu, cvrčanje namirnice je tek potsjeća da se peče ili pirja bez vode. Na električnom je štednjaku razdijeljena temperatura tako jednomjerno da namirnica neće zagorjeti ako se dalje pirja ili peče i bez dolijevanja vode — jer na običnom štednjaku povisuje se temperatura dna suhog lonca od 100° na 325° C u roku od 2 minute, a na električnom u 10 minuta skače temperatura kod istog regulatora od 100° tek na 140° C.

Stoga razloga se jelo na električnom štednjaku kod jednomjerne temperature ne treba ni toliko miješati. Svaki plamen otvoreni gori temperaturom od 1000°—1300° C što je za kuhanje, a i za pečenje svako mnogo previše.

Miješanjem si domaćica pomaže da regulira temperaturu dna posude i da ona namirnica koja slučajno dođe na suho dno ne zagori odmah.

Na električnom štednjaku iz gornjih razloga nije potrebno toliko miješati. To imade još jednu dobru stranu od velike važnosti za potpunu vrijednost hraniva.

U posljednje se vrijeme mnogo piše o vitaminima. To su kompletini koji kompletiraju ili upotpunjuju vrijednost jednog hraniva. Bez vitamina u hrani ne može vršiti kompletnu zadaću ni škrob, ni slador, ni celuloza, ni bjelančevine.

Vitamini su vrlo osjetljivi na toplinu. Ne može se reči da temperature podjednako djeluju na sve poznate vitamine ali nekoji ne podnose više temperature od 100° C. Naročito vitamini povrća. Važno je dakle da se variva kuhaju samo do 100° C. Nekoje vitamine razara uz toplinu i uzdušni kisik. Stoga je potrebno da se zapriječi pristup zraka k takovom jelu.

Ako domaćica često miješa jelo, neprestano diže poklopac i uvijek nove struje zraka prodiru u posudu i kisik vrši svoje razorno djelovanje na osjetljivi vitamin.

Na električnom štednjaku kako je gore rečeno nije potrebno toliko miješanje ni otkrivanje poklopca; vodene pare ostanu u posudi, skupljaju se na poklopcu, kližu po rubovima opet na dno posude i proces kuhanja obavlja se u najidealnijem obliku.

S istih razloga može se na električnom štednjaku provesti još veća štednja sa začinom. Ulje se u jednomjernoj temperaturi ne isparuje, ono u pokrivenoj posudi djeluje vanredno kao regulator topline na namirnicu.

Od vrlo velike važnosti za kuhanje na električnom štednjaku je i posuđe jer je fizikalno djelovanje topline vezano na veličinu lonca i oblik dna.

Najbolje je posuđe s istim promjerom koji imade ploča jer se na taj način ne troši uzalud toplina kao onda ako je posuda manja, a ni vrijeme na ugrijavanje posude ako je znatno veća od ploče.

Dno mora biti ravno jer samo ono suđe koje ravno prilegne uz ploču ne troši suvišne energije na ugrijavanje jer toplina prelazi izravno s ploče na dno posude. Ako je dno uleknuto ili izbočeno troši se nepotrebno toplina na ugrijavanje zraka između dna posude i ploče. O materijalu suđa valja spomenuti prednosti tankog aluminijskog suđa i debljeg čeličnog emajliranog suđa.

Aluminjsko se prije ugrije ali se vrlo rado ulekne ili izboči; čelično je teže, polaganije se ugrije ali je stalnije.

Sve su ove vrline električnog štednjaka od velike važnosti za procjenu ekonomije u kuhinji. Domaćice koje su zainteresirane neka se obrate za sve informacije Električnoj centrali u Zagrebu jer ista institucija izdaje doskora priručnu knjigu o kuhanju na električnom štednjaku uz pravila za kuhanje i cijene potrošene struje za pojedini obrok jela.

Mnogo je već knjiga napisano sa uputama u kuhanje ali ni jedna još s proračunom koliko se goriva

---

Domaćice! ulje nisu stvorili ljudi. Njega je stvorilo bilje i Sunce, a priroda mu je namijenila zadaću u ishrani ljudi.

potroši za priredbu jednog jela ili kompletnog objeda i ako bi sve naše nastojanje u ovo kritično vrijeme moralo ići za provađanjem što veće štednje. Domaćice u gradovima imadu osim kuhanja na električnom štednjaku još i ovu veliku pogodnost kod priredbe jela koju im pruža

KUHANJE NA PLINU

Danas teži sve za što većom racijonalnošću, pa tako i svaka domaćica želi da što racijonalnije vodi svoje kućanstvo. U tom nastojanju potpomoći će domaćicu najviše kuhanje na plinu, kod kojega potrošimo najmanje vremena i snage, a postupamo li ispravno, biti će i izdaci vrlo maleni. Kuhanjem na običnom štednjaku teže je i sporije proračunavanje potrošenog goriva, dok je na plinskom štednjaku pomoću plinometra to sasvim lagan posao.

Na vremenu prištedimo upravo za polovicu nego kod štednjaka za drvo ili ugljen, pa prema tome i na snazi, što je vrlo važno, jer za to vrijeme možemo mnogo korisnoga da uradimo ili naučimo jer ne gubimo dragocjeno vrijeme ložeći vatru, a jednako ni čišćenjem štednjaka jer je čišćenje običnog štednjaka zaista jedan dosta mučan i dugotrajan posao.

Nadalje plin gori odmah i punom svojom toplinom može djelovati na jelo dok se na ugrijavanje običnog štednjaka i pećnice potroši najmanje pol sata.

Na plinu treba ispravno kuhati, što je i vrlo jednostavno. Kuhanju ne smijemo pristupiti dok nismo do u sitnice priredili sve za objed ili večeru, i to ne smijemo prirediti površno, da nam šta onda kod kuhanja uzmanjka, nego tačno sve po receptu. Sve što je potrebno moramo već prije izmiješati, isjeckati, oguliti, posušiti itd. Kad je sve gotovo i postavljeno u posudama na žarnjak, onda tek otvorimo pipac i upalimo plin (najprije zapaliti žigicu, a onda otvoriti pipac!). Plin ne smije niti jedne sekunde da gori za

badava. Jela pristavljamo redom već prema tome, kako dugo moraju da kuhaju.

Dok pojedino jelo ne zakipi, držimo posve otvoren plamen. Kad jelo zakipi, ostavimo ga koji čas, pa onda zakrenemo pipac na štedljivi plamičak, na kojem će dalje kuhati. Moramo paziti da plamen gori izrazito plavom jezgrom i da ne liže preko ruba posude.

Veoma je korisno kuhati u posudama smiještenim jedna na drugu. Gore se polažu posude sa laganijim jelima. Ovim načinom štedimo veoma mnogo na plinu, a veoma je povoljan za samu hranu jer regulisanje topline koje je na plinskom štednjaku moguće znatno utječe na proces kuhanja i ukus jela.

U pećnicu polažemo također sve priređeno, pa onda tek u njoj zapalimo plin, osim u nekojim slučajevima, kad valja pećnicu predgrijati. Kod pečenja mesa i kolača važno je reguliranje plamena. Kruh i kolač treba na početku mali plamen, da se polako iznutra peče i diže, a potkraj jaki plamen, da dobije željenu boju. Iznimku čine tjestenine sa maslacem, koje treba položiti odmah u vruću pećnicu.

Kod pečenja mesa treba u početku dati jaki plamen, da se stisnu pore mesa i zadrže mesni sok, a poslije manji plamen, da se polagano i u nutrinji ispeče.

Nikako se ne preporuča prekomjerno kuhanje živežnih namirnica, jer se time uništavaju mnogo potrebne hranive tvari, a nigdje ne možemo temperaturu tako tačno i jednostavno regulirati kao kod kuhanja na plinu. Jednim zahvatom ruke udesimo poželjan plamen i zapriječimo prekomjerno kuhanje. Najugodnije jest, što plinski štednjak ne ostavlja nikakve nečistoće, a čistimo ga upravo igrajući se. Ljeti opet nikada se ne tužimo na strašnu vrućinu uz plinski štednjak, a zimi ne dođemo tako lako do nahlade, jer ne izlazimo odviše ugrijani na hladan zrak. I kod kuhanja na plinu valja uzeti u obzir posuđe — te je najbolje posuđe širokoga dna. Prama veličini posude

regulira se i plamen. Za veću se uzimlje puni plamen da se zagrijavaju i stranice posude a ne samo sredina posude.

Svaka zainteresirana domaćica naći će točne upute o kuhanju na plinu koje donaša plinarski »Vjesnik«.

PRAVILA ZA KUHANJE NA ULJU

Mjere za ova jela važe za obitelj od 4 člana. Za obitelj od 6 članova uzimlje se mjera i pol; za 8 članova mjera i ¾; za 10 članova 2 mjere. Što se za više osoba kuha to su količine izdašnije i nije potrebno za dvostruki broj članova povećavati i mjeru na dvostruko.

Vrlo je važno da se svaka domaćica uvježba u mjeri od oka. To se postizava najlaglje tako da izvjesnu količinu brašna, šećera, soli, ulja, mesa, luka, riže itd. najprije vagne i dobro promotri veličinu hrpice ili komada; po tom sama pogađa za jednaku, veću ili manju hrpicu ili komad koliko važe, pa zaista i vagne da ustanovi za koliko se prevarila. Vješta domaćica ima sasvim sigurnu mjeru od oka. Dok nije vješta najbolje je da sve važe, pa i najjednostavniji zapržak i to s razloga štednje. Ovo u prvi čas izgleda sitničavo ako se traži štednja za svaku mrvu brašna i svaku kap ulja. Ali računom dolazimo i kod takovih sitnica do vrlo velikih brojeva. Ako svaka domaćica u svojoj kuhinji svaki dan prospe samo 1 gram brašna u godini dana je ona u svojoj kuhinji prosula 365 grama. u kući od 5 stanara u 5 kuhinja prosulo se u godini dana 1.825 grama; u mjestu sa 500 stanovnika prosulo se u godini dana 182 i pol kg brašna.

Domaćice računaj dalje koliko se rasiplje na ovaj način u godini dana recimo u Zagrebu i na čiju štetu?

Dakle važi i štedi!

Domaćice slobodno šalju eventualne upite na adresu označenu na posljednoj strani.

R E C E P T I

BEZMESNE JUHE

Bezmesne se juhe priređuju od gljiva, vrganja, zelenja i povrća. Kao pridodatak dodaje se po potrebi i ukusu vrhnje, jaje, zapržak, žemlja, sol, ocat, papar i paprika.

U principu se glive, zelenje i povrće cmari ili pirja dok se razmekša onda se napraši brašnom i dolije vodom. Nikako se ne smije povrće furiti ili kuhati i onda voda odlijevati. Kuhanjem i furenjem izvuku se najbolje hranive tvari i bace se, a zelenje i povrće ostane jednako vrijedno slami.

Povrće i zelenje pere se žuro u hladnoj vodi, ali se ne ostavlja u vodi jer i hladna voda izvuče hraniva i ošteti vrijednost povrća i zelenja, jedino suhe gljive i vrganje možemo furiti, a grah namočiti prije uporabe da celoluzna staničevina malo omekša.

1. *Juha od gljiva*

15 dkg gljiva operi i izreži u rezance; 1 dkg luka i malo zelenog peršina fino skoši i sve zajedno pirjaj na 3 žlice t. j. 3 dkg ulja dok su gljive mekane. Po tom zaprži na tom 1 žlicu t. j. 2 dkg brašna i dolij 12 dl vode i 1 žlicu riže. Kuhaj dok je riža mekana. Na koncu dodaj soli, malo papra i ½ dl kiselog vrhnja. Priredba traje 1 sat i četvrt.

2. *Juha od vrganja*

15 dkg vrganja operi i izreži u rezance; 1dkg luka i malo zelenog peršina skoši i sve zajedno pirjaj na 3 žlice ulja dok su vrganji mekani. Po tom zaprži na

tom 1½ žlice brašna t. j. 3 dkg i dolij 12 dl vode i 2 srednja u male kocke izrezana krumpira te kuhaj dok je krumpir mekan. Na koncu dodaj soli, papra i ½ dl kiselog vrhnja. Priredba traje 1 sat i četvrt.

3. *Juha od krumpira sa zelenjem*

Na 3 žlice ulja pirjaj 1 dkg fino kosanog luka i zel. peršina, pol glavice u široke rezance rezanog kelja, 1 mrkvicu i ½ korabice sve u rezance rezano. Kad je napol mekano zaprži na tom 2 žlice brašna i nalij 12 dl vode te dodaj ¼ kg u kocke rezanog krumpira i pusti da kuha dok je krumpir mekan. Čas prije nego je gotovo stavi u juhu 1 svježnjić zelenog peršina i 2 lista kopra. Kad nosiš na stol to izvadiš. Sološ juhu i malo papriš. Priredba traje ¾ sata.

4. *Juha od zelenja*

Na 3 žlice ulja pirjaj na rezance rezano zelenje i to 2 mrkvice, 1 peršin, ¼ celera, 1 korabicu, ½ glavice kelja i 5 žlica oljuštenog graška, prije stavi na ulje malo kosanog luka a kad je zelenje mekano zaprži na tom 2 žlice brašna, nadolij sa 12 dl vode neka još malo provrije. Prije nego nosiš na stol razmuti u zdjeli za juhu 1 žumanjak, juhu soli i vrelu ulij na taj žumanjak i malo promiješaj da ti se ne ugruša. Priredba traje ¾ sata.

5. *Juha od zelenja za bolesnika*

Na 2 žlice ulja pirjaj na sitno rezanu mrkvicu, peršin, malo celera, ½ glavice kelja, 1 poriluk sa malo fino kosanog luka; kad je mekano zaprži 2 žlice brašna i nalij 2 dl vode te sve zajedno protisni kroz sito. Kad si protisnula razrijedi juhu još s malo vode, razmuti u zdjeli 1 žumanjak, juhu malo soli i vrelu ulij te malo promiješaj. Priredba traje ¾ sata.

6. *Juha od graška*

Na 3 žlice ulja i malo fino kosanog peršina pirjaj ¼ kg ljuštenog graška, kad je grašak mekan zaprži 2 žlice brašna i nalij 12 dl vode i dodaj 1 žlicu riže. Neka kuha dok je riža mekana. Na koncu osoli. Priredba traje ¾ sata.

7. *Juha od suhog graška*

15 dkg suhog graška kuhaj u 1 l vode dok je grašak mekan onda sve zajedno protisni kroz sito i ulij na zapržak kojeg si ispržila iz 3 žlice ulja i 2 žlice brašna te dodala malo fino kosanog crvenog luka. Dolij još ¼ l vode i posluži s 1 na kocke rezanom na 1 žlici ulja prženom žemljom. Priredba traje 1 sat.

8. *Juha od celera*

1 veći celer oguli i razreži u sitne kocke te kuhaj u 12 dl vode. Kad je mekan protisni sve zajedno kroz sito. Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna i dolij ga juhom i protisnutim celerom. Osoli, malo papri i zakiseli sokom od ½ limune te pusti da prokuha. Kad je zavrelo dolij 1 dl kiselog vrhnja. Za pridodatak razmuti

1 jaje s malo vode i dodaj mrvica od suhe žemlje toliko da bude mekano tijesto, malo osoli, papri i na 3 žlice vrela ulja u plitkoj posudi ispeci u obliku tankog popečka. Kad je na obadvije strane pečeno izreži u kocke stavi u zdjelu za juhu, dolij juhom i serviraj. Priredba traje ¾ sata jer se pridodatak priredi dok se celer kuha.

9. *Juha od cvjetače*

Na 3 žlice ulja isprži fino kosanog crvenog luka, 1 dkg i fino kosanog zelenog peršina, onda zaprži 2

žlice brašna i nalij 12 dl vode. Jednu srednje veličine cvjetaču rastavi u cvjetiće i daj ih u tu juhu da se mekano skuhaju. Osoli i na koncu dodaj 1 dl kiselog vrhnja i malo papra.

10. *Juha od mrkve*

¼ kg mrkvice očišćene izribaj na ribež. Na 3 žlice ulja zaprži 2 žlice brašna i dolij sa 12 dl vode. Dodaj izribanu mrkvicu, malo soli, papra i 1 dl vrhnja. Na 2 žlice ulja isprži 1 na kocke rezanu žemlju i serviraj k juhi. Priredba traje ¾ sata.

11. *Juha od svježih ili konzerviranih rajčica*

¾ kg svježih rajčica kuhaj u vlastitom soku dok ne omekšaju. Protisni ih kroz sito. Na 3 žlice ulja zaprži 2 žlice brašna i dolij protisnuti sok od rajčica ili konzerve 12 dkg, nadolij s ½ l vode i pusti da prokuha. Sada nalij još 2 dl vode, dodaj 3—4 kocke šećera, osoli i dodaj 1 dl kiselog vrhnja. Kao pridodatak umijesi vrlo čvrsto tijesto od 1 jajeta i 8 dkg brašna bez dodavanja vode. Iz tijesta načini na isprudanoj tankoj daščici male pužiće i to tako da sasvim male kugljice tijesta palcem pritisneš na daščicu i zasučeš pužiće. Priredba traje 1 sat ako rasporediš posao tako da mijesiš tijesto dok se kuhaju rajčice, a pužiće da zakuhaš poslije drugog dolijevanja vode. Na koncu dodaš vrhnje.

12. *Juha od zelenih mahuna*

¼ kg mahuna izrežeš u rezance. Na 3 žlice ulja zaprži 2 žlice brašna i dodaj 1 krišku sasvim sitno kosanog češnjaka i dolij sa 12 dl vode. Izrezane mahune u tom kuhaj dok su mekane. Malo soli i papri. Prije nego nosiš na stol izvadi polovicu mahuna u jušnik, a juhu i preostale mahune protisni kroz sito,

dodaj 1 dl vrhnja, zakipi i onda nalij na mahune u jušniku. Priredba traje ¾ sata.

13. *Juha od šparge*

¼ kg šparge očisti i razdijeli mekane dijelove i glavice od drvenastih donjih dijelova. Drvenaste dijelove najprije skuhaj u ½ l slane vode. Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna, na zapržak nalij protisnutu kuhanu špargu zajedno s vodom na kojoj se kuhala šparga i dolij još 7 dl vode i mekane dijelove šparge izrezane na kolutiće da se i oni skuhaju. Kad su kuhani dodaj još soli ako je potrebno, malo papra i 1 dl kiselog vrhnja. Na 2 žlice ulja isprži na kocke rezanu žemlju i serviraj k juhi. Priredba traje 1 sat.

14. *Juha od kiselice*

Sasvim fino skoši jedan svježnjić kiselice zajedno s peteljkama. Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna, na zapržak stavi kiselicu i nalij sa 12 dl vode. Osoli, dodaj 1 dl ulja. Serviraj s prženim kockicama žemlje. Priredba traje ½ sata.

15. *Juha od kopra*

Sasvim fino skoši kopar. Dovoljno je 6 listova zajedno sa peteljkama. Peteljke se košu zato jer i u njima je ista hraniva vrijednost kao i u lišću i još u većim količinama te se to pogrešno baca u otpatke.

Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna, na zapržak stavi kopar, nalij sa 12 dl vode, soli i malo papri, na koncu dodaj 1 dl kiselog vrhnja. U zdjeli za juhu razmuti 1 žumanjak i nalij vrućom juhu te promiješaj da se ne zgruša. Serviraj s prženim kockama žemlje. Priredba traje ½ sata.

---

15. *Juha od graha*

Kuhaj ¼ kg bijeloga graha ili graha trešnjara u 7 dl vode. Kuhani grah zajedno s vodom protisni kroz sito. Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna, na njemu isprži 1 dkg fino kosanog crvenog luka i nalij protisnuti grah. Dodaj ½ l vode, sok od ½ limune, 1 mali list lovora i malo soli. Na koncu dodaj ½ dl vrhnja. Serviraj s prženim kockama žemlje. Priredba traje 1½ sata.

17. *Juha od vrhnja*

Načini zapržak od 3 žlice ulja i 3 žlice brašna. Nadolij ga sa 1 l vode, malo soli, paprike. Dodaj 2 dl kiselog vrhnja, prije nego nosiš na stol razlij 4 jaja i stavi u vrelu juhu čitava jedno po jedno da se zgrušaju. Priredba traje ½ sata.

18. *Juha od ječmene, pšenične ili zobene kaše*

10 dkg kaše kuhaj u 12 dl vode. Načini zapržak od 2 žlice ulja i 1 žlice brašna, nalij ga s juhom. Osoli, dodaj soka od ½ limuna i 1 dl vrhnja. Dva cijela jaja razmuti u tanjuriću i prije nego nosiš na stol iscijedi polagano u vrelu juhu. Priredba traje 1¼ sata.

MESNE JUHE

Princip za kuhanje mesnih juha je taj da se meso stavlja u hladnu vodu ako želimo da nam je juha što bolja. Ako želimo i dobro meso stavljamo u mlaku vodu. Ako dajemo u vrelu vodu biti će meso dobro ali juha vrlo slaba. Ukus mesne juhe se znatno popravlja ako zelenje prije nego ga stavljamo na juhu propržimo na 2 žlice ulja. Za 4 osobe mesa za juhu uzimljemo 15 dkg po osobi i k tomu kao privagu

kost s mozgom; za pileću juhu od sitniša uzimljemo sitniš od 2 pileta ili polovicu jednog pileta; za kokošju juhu za 4 osobe dovoljno je pol kokoške.

1 *Kokošja juha*

Pol kokoške stavi u hladnu vodu. Vode treba 1½ l. Prama starosti kokoške neka kuha polagano (ne na prejakoj vatri jer će biti mutna!) 1 do 2 sata. Sada se na 2 žlice ulja isprži zelenje rezano u rezance i to 2 mrkvice, 1 peršin, ½ celera, ¼ glavice kelja, ¼ glavice korabice i ¼ glavice crvenog luka zajedno s ljuskom. To se stavi u juhu, osoli i doda par zrna papra. Sada kuha ako je stara kokoš polagano još ¾ sata. Kad je kokoš mekana ulije se u juhu 1 dl hladne vode da se malo razbistri i talog sjedne. Onda se izvadi meso, gornji sloj juhe se odgrabi i procijedi odmah u zdjelu za juhu, preostala juha procijedi se u drugu posudu i stavi na vatru. Kad zavri ukuhaju se u nju rezanci.

Rezanci se umijese od 1 jajeta i 10 dkg brašna. Mijesi se dok je tijesto glatko, onda se vrlo tanko razvalja. Razvaljano tijesto se suši 5 minuta onda se složi tako da se razreže u pruge široke 10 cm jedna na drugu ili se savije čvrsto. Tankim nožem režu se vrlo fini rezanci i rastresu po daski da se malo osuše.

Rezanci su kuhani kad se dignu na površinu juhe. Juha zajedno s rezancima ulije se u zdjelu na onu juhu koju smo prije odgrabili.

Priredba traje 2 do 3 sata prama starosti kokoši. Ako je kokoš stara može se staviti u 1¾ l vode jer će kroz 3 sata pol litre vode ukuhati.

2. *Govedska juha*

60 dkg govedine i kost s mozgom staviš u 1½ l vode hladne ili mlake po želji. Nakon 1 sat proprižiš na 2 žlice ulja zelenje i to 2 mrkvice, 1 peršin, ¼ celera, ½ korabice, ¼ glavice kelja, ¼ glavice luka

s ljuskom i dodaš juhi, soliš i dodaš par zrna papra. Sada kuha još 1 sat ako je govedina mlađa; stara govedina treba 2½ do 3 sata.

Kuhati mora polagano da ne bude mutna. Kad je meso mekano naliješ 1 dl hladne vode da se juha pročisti, izvadiš meso, odgrabiš gornji sloj juhe i procijediš ga u zdjelu. Preostalu juhu procijediš u drugu posudu, staviš na vatru i ukuhaš kašicu, krpice, žličnjake od krupice ili žličnjake od jetara, rižu od jetara ili prženi grašak.

Kašica se mijesi kao rezanci. Tvrdo tijesto izribaš na ribež u sitnu kašicu koju ukuhaš u juhu.

Krpice se mijese kao rezanci. Tijesto razvaljaš, osušiš i izrežeš u pruge 10 cm široke. Njih režeš u rezance ¼ cm široke ili ½ cm široke. Rezance režeš prama širini u sitne kocke koje ukuhaš u juhu.

Žličnjaci od krupice miješaj 1 jaje s 2 žlice ulja malo soli k tomu dodaj, 5 dkg krupice (grisa) i fino kosanog zelenog peršina 2 lista te 1 žlicu vode. Neka stoji ¼ sata. Potom žlicom ukuhavaj male žličnjake u kipuću juhu. Žličnjaci su kuhani nakon 10 minuta, onda se juha povuče na stranu i pusti još 10 minuta na kraju štednjaka, a onda se ulije u zdjelu.

Žličnjaci od jetara

6 dkg goveđih jetara istruži nožem i očisti od žilica te ih još vrlo fino skoši. Na 2 žlice ulja propрži ½ dkg kosanog crvenog luka i 2 lista fino kosanog zelenog peršina, stavi po tom jetra na ulje i propрži. Ohladi i primiješaj 1 jaje, 3 dkg mrvica od suhe žemlje, soli i papra. Pusti da stoji ¼ sata dok mrvice nabubre. Ukuhaj male žličnjake.

Riža od jetara

8 dkg goveđih jetara istruži nožem. Na 2 žlice ulja isprži ½ dgk fino kosanog luka i malo zel. peršina te s tim izmiješaj istrugana i skosana jetra. U

vodi namoči 1 žemlju, istisni ju i samelji na stroj te miješaj k jetrima i dodaj 1 jaje, malo soli i papra. U kipuću juhu ukuhavaj ovu masu tako da kuhačom protiskuješ kroz rupice ribeža. Čim prokuha i digne se na površinu je gotovo, te uliješ u zdjelu na čistu juhu.

Prženi grašak

Dobro razmutiš 1 cijelo jaje sa 8 dkg brašna i 2 žlice mlijeka te malo soli. Ugriješ 2 dl ulja i u vrelo ulje protiskuješ tu masu kuhačom. Masa pada u kapljicama i prži se u veličini graška. Prži se svjetlo žuto. Grašak se stavlja posebno na tanjur ne sipa se zdjelu juhe.

3. *Juha od sitniša*

Izreži u rezance 2 mrkvice, 1 peršin, ¼ korabice, uzmi 5 žlica graška u zrnu i to pirjaj na 4 žlice ulja, dodaj sitniš od 2 pileta i to glave, vratove, želuce i krila sve u sitnije komade razrezano te pirjaj uz dolijevanje vodom dok nije napola mekano. Sada nagrni meso u jednu stranu posude a na ulju zaprži 2 žlice brašna i dolij sa 12 dl vode i pusti da dalje kuha. Soli i malo papri. Od jetara načini žličnjake po prednjoj uputi i ukuhaj ih u juhu. Priredba traje 1½ sata.

4. *Juha od teletine*

Izreži u rezance 2 mrkvice, 1 peršin, ¼ korabice, uzmi 5 žlica graška u zrnu i pirjaj to na 4 žlice ulja, dodaj 30 dkg u kocke rezanog telećeg mesa od prsa i pirjaj uz dolijevanje vodom dok nije mekano. Meso nagrni na jednu strane posude, na drugoj strani na ulju zaprži 2 žlice brašna, dolij 12 dl vode i pusti da dalje kuha. Soli i malo papri. Priredba traje 1½ sata.

Domaćice! princip racionalnosti u kuhinji provađaš tako da uz što manji izdatak prirediš što ukusnije i zdravije jelo. Zato kuhaj na ulju!

5. *Juha od možđana*

Svinjske ili teleće možđane uroniš na sekundu u vrelu vodu u kojoj je malo octa. Izvadiš ih, odmah i očistiš od kožice i žilica, izrežeš u kocke i ispržiš na 3 žlice ulja na kojem si ispržila ½ dkg crvenog fino kosanog luka i malo zelenog peršina. Moždane nagrneš u jednu stranu posude a na ulju zapržiš 2 žlice brašna dodaš malo crvene paprike i 12 dl vode, osoliš i na koncu dodaš ½ dl kiselog vrhnja. Priredba traje ¾ sata.

6. *Juha od divljači*

Sitniš od zeca, divlje guske ili patke kuhaj u 1 l vode sa 2 mrkvice, 1 peršinom, ½ glavice crvenog luka, 5 listova lovora, 10 zrna papra i sokom od 1 limune tako dugo dok sve nije mekano. Sada izvadi meso i izreži ga u kocke, a zelenje zajedno s juhom protisni kroz sito. Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna, dodaj mu crvene paprike i nalij juhom i protisnutim zelenjem. Stavi u to izrezano meso i još 4 dl vode neka sve dobro provri, osoli, ako nije pikantno kiselo dodaj još soka od limuna i na koncu 1 dl kiselog vrhnja. Možeš k tomu servirati prženu u kocke rezanu žemlju. Priredba traje 1¾ sata.

7. *Juha od ribe*

Otpatke glavu, kosti i peraje od ribe ili kakovu jeftiniju ribu kuhaj čitavu u 1 l vode sa izrezanim zelenjem: 2 mrkvice, 1 peršin, ½ glavice crvenog luka, 5 listova lovora, 10 zrna papra, sok od 1 limune i malo soli. Kad je meso mekano izvadi ga a juhu i zelenje protisni kroz sito. Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna, dodaj malo crvene paprike i nalij juhu s protisnutim zelenjem te još 4 dl vode. Ako nije dosta kiselo stavi još sok od ½ limune i 1 dl kiselog vrhnja. Iz kuhanog ribljeg mesa načini ovaj pridodatak juhi. Riblje meso očisti od kosti i samelji

na stroj. U mlijeku namoči 1 žemlju, istisni ju i također samelji na stroj te izmiješaj sa mesom, osoli, papri i dodaj 1 cijelo jaje. Uvrući 2 dl ulja i prži u njem ovu masu u obliku malih žličnjaka, koje posluži k juhi. Priredba traje 1¾ sata.

VARIVA

Racionalna nauka o ishrani propisuje biljnu hranu kao glavno jelo naših uobičajenih obroka bilo u kojem načinu priredbe.

Za objed priređuju se iz povrća variva. Kod tih priredaba valja se držati ovih pravila koja propisuju način rada sasvim protivan dosadašnjemu radu: povrće se očisti, opere u hladnoj po mogućnosti tekućoj vodi (pod vodovodom!) ne ostavlja se u vodi, ne furi se vrelom vodom, ne iskuhava se, ne baca se voda u kojoj se kuhalo, ne kuha se predugo, soli se kad je već gotovo, ne prave se gusti zapršci, ne smije gotovo stajati dugo na štednjaku ili grijahu, po mogućnosti se variva ne prigrijavaju.

U tekućoj se vodi ispiru zato da voda tekući ispere samo zamazanoću i ne dospije da djeluje kao otapalo za razne rudne tvari i kompletine koji se nalaze u sastavu povrća a koje naš organizam treba.

Ne furi se zato jer u koliko hladna voda ako u njoj povrće stoji otopi spomenute rudne tvari i kompletine, vrela voda pored toga još i rastvara neke opne koje zatvaraju biljne bjelančevine u sićušne stanice, bjelančevine vrela voda izvuče u njoj se zgrušaju i mi ih bacamo. Iz jednakog razloga ne iskuhavamo ni jedno povrće prije priredbe kako se to do sada činilo i još se čini s namjerom da se izluče neke štetne i neprijatne tvari iz sastava povrća koje loše djeluju na probavu, nadimlju, stvaraju plinove itd.

Napredna domaćica mora znati da se procesom kuhanja te tvari najprije izlučuju počam od 70° C

dakle mnogo prije vrijenja, u obliku plina, otud i neprijatan miris kod početka kuhanja nekog povrća.

Na ovaj se način najprije izluči ugljična kiselina.

Nekoje povrće izlučuje također kod 70° C sumporovodik na pr. cikla, kelj, šparga, žuta repa, poriluk, krumpir, grah, grašak, mahune.

Nekoje povrće izlučuje merkaptan vrlo neprijatan plin n. pr. šparga i sve vrsti kelja.

Nadalje fosforovodik kojega izlučuje sve zeleno povrće. Sve to izlazi u obliku plina u koliko uopće može izaći jer nešto od tih sastava ostaje i nakon svega kuhanja t. n. pr. se merkaptan nađe u mokrači iza uživanja šparge i ako se voda u kojoj se šparga kuha mora baciti izim ako se priređuje juha od šparge. Ako furimo povrće i iskuhavamo mi u prvom redu bacamo izlužene bjelančevine, otopljene rudne tvari i vitamine a ugljična kiselina, sumporovodik, fosforovodik i merkaptan izlaze u koliko uopće izlaze samo u obliku plina.

Povrće se ne smije predugo kuhati jer previsoke temperature a i predugo djelovanje temperatura od 90° do 100° dakle kod vrijenja sasvim uništavaju neka svojstva kompletina i vitamina.

Domaćice stare škole sole odmah povrće čim ga pristave ili ga u slanoj vodi prokuhaju i vodu bace. Ne škodi n. pr. toliko što močimo u vodi sušene slane bakalare jer voda ima to svojstvo da izvlači sol. Sol imade opet to svojstvo da priječi difuziju, izluživanje hranivih tvari — n. pr. kod bakalara neće dakle voda toliko škoditi zbog prisustva soli izvući će samo oko 6% njegovih hranivih tvari. Kad kuhamo povrće cilj nam je jer je to uopće cilj kuhanja da rastvori voda i toplina stanične opne da hranivo izađe u što većem postotku da se učini lagljе probavljivim za naše želuce kad smo već odvikli od dobre probave sirove hrane kao glavnog našeg jela. Dakle ako prije solimo teže ćemo taj cilj postići.

Gusti zapršci na variva također su stara škola. I u brašnu imade nekih sastava, naročito u tom bijelom

finijem brašnu koji sa povrćem zajedno tvore manje vrijedne hranive jedinice nego ih nalazimo u čistom soku povrća koji je pun hranivih rudnih tvari. Tomu se dodaje rijetka zaprška na ulju za poboljšanje, hranivu vrijednost želimo povisiti samo dodatkom ulja, brašno kod variva po novim principima ne igra te uloge.

Dugim stajanjem na štednjaku ili grijahu gube se mnoge hranive tvari one nestaju stalnim djelovanjem jednakih temperatura. Zato se variva nose odmah na stol, što slučajno ostane stavlja se odmah u čistu hladnu posudu, a prigrije se naglo na dobroj vatri, a ne kako neke domaćice imadu običaj da nalože vatru i odmah još na hladan štednjak postave posudu s varivom da se grije za večeru.

1. Špinat

Lišće špinata, mangolda ili lobode se opere. Peteljke se ne otkidaju, otstrane se samo odrvenjeli i uveli dijelovi. Za 4 osobe ½ kg špinata se stavi kuhati samo u toliko vode da voda pokrije dno. Kuha se otkriven da izađu plinovi. Mekan špinat se ocijedi u jednu posudu kroz cjedilo ili sito od strune voda se spremi, a špinat se samelje dva puta na stroj za mljevenje mesa ili se sasvim fino skoše. Načini se zapržak od 2 žlice ulja i 1 žlice brašna, na njemu se isprže 2 kriške luka češnjaka i nalije s vodom koja je od špinata procijeđena. Na to se stavi špinat i zalije još sa 2 dl vode, osoli i malo papri, na koncu se doda 1 dl kiselog vrhnja. Priredba traje ¾ sata.

Uz špinat se jedu kiflice od krumpirovog tijesta i pržene žemlje s jajima te je meso sasvim bespotrebno.

Kiflice od krumpirovog tijesta

½ kg krumpira operi i nalij samo sa toliko vode da je krumpir pokriven. Kad je mekan ne smije biti više vode na dnu. Da ne zagori ne smije se kuhati na

otvorenoj vatri. Kuhan krumpir oguli od kožice i samelji na stroj od mesa 2 puta, doda mu se 20 dkg brašna, 1 žlica ulja, malo soli i 1 jaje te se umijesi glatko tijesto. Iz tijesta se prave male kiflice koje se prže u 3 dl vrelog ulja. Priredba traje 1 sat.

Pržene žemlje s jajima

2 stare žemlje se izrežu u rezance. Ugrij 3 dl ulja i kad je vrlo vrelo isprži ih; procijedi na cjedilu i stavi u posudu. Fino skoši malo luka vlasca i pospi po žemljama i polij sa 3 jaja koje prolupaj šipkom za snijeg i malo soli. To neka stoji 10 minuta a onda stavi na vatru, malo promiješaj dok se jaja skrute. Priredba traje ½ sata.

2. Korabice

Mlade korabice ½ kg i ¼ kg lišća od korabice operi, korabicu oguli a lišću poskidaj peteljke, te jedno i drugo izreži u tanke rezance. Ugrij 3 žlice ulja te pirjaj korabicu i lišće uz dolijevanje vodom dok omekša. Nagrni korabicu na jednu stranu posude a na drugoj strani zaprži 1 žlicu brašna i dodaj fino kosanog crvenog luka ½ dkg, promiješaj i dolij 1 l vode, osoli, malo papri i dodaj 1 dl kiselog vrhnja. Priredba traje 1 sat.

3. Grašak

½ kg očišćenog graška pirjaj na 3 žlice ulja na kojem se ispržio fino kosani zeleni peršin. Pospi s jednom malom žličicom šećera u prahu i nadolijevaj vodom dok pirja. Kad je grašak mekan pospi 2 male žlice brašna, malo ga propprži, nadolij sa 6 dl vode i malo soli i pusti da provri. Priredba traje ¾ sata do 1 sat.

4. Mrkva

1 kg mrkve ostruži i operi te izreži u rezance. Na 3 žlice ulja isprži 1 malu žlicu šećera u prahu i fino

kosanog zelenog peršina te na tom pirjaj mrkvu dok je mekana. Onda pospi sa 1 žlicom brašna, malo ga proprži i nadolij ½ l vode, soli i pusti da prokuha. Na koncu malo papri. Priredba traje 1 sat.

5. Mahune

1 kg mahuna očisti od niti i izreži u koso. Zaprži na 3 žlice ulja 2 žlice brašna i 2 kriške fino kosanog češnjaka. Nadolij s 1 vode i stavi mahune da kuhaju. Na koncu dodaj 1 žlicu octa, soli i malo papra te 1 dl kiselog vrhnja. Priredba traje 1 sat do 1 sat ¼.

6. Buče

Buču od 1½ kg oguli, očisti i izribaj na ribež u rezance. Zaprši na 3 žlice ulja, 2 žlice brašna i na to daj buču češće promiješaj da ne zagori, nadolij 3 dl vode jer će i buča pustiti mnogo vode. Posebno kuhaj ¼ kg rajčica u vlastitom soku i protisnuti sok dodaj k buči, malo osoli, dodaj malo kimla i 1 dl kiselog vrhnja. Priredba traje ¾ do 1 sat.

7. Krastavci

Oguli 1 kg krastavaca i izribaj u ploške. Zaprži na 3 žlice mlja, 2 žlice brašna te 2 kriške fino kosanog češnjaka, stavi na to krastavce i pomalo dolijevaj vodom. Osoli, malo papri i dodaj 1 dl kiselog vrhnja. Priredba traje ¾ sata.

Uz varivo krastavce vrlo dobro pristaju *popečci od krumpira.*

Skuhaj ½ kg krumpira u vrlo malo vode, oguli kožicu i samelji krumpir na stroj. Sa 20 dkg brašna, 1 žlicom ulja, 1 jajetom, malo soli, malo papra i 2 žlice

kiselog vrhnja umijesi krumpir u tijesto i izreži ga u oblik popečaka. Svaki komad uvaljaj u jaje a onda u mrvice i peci u 3 dl vrelog ulja. Priredba traje 1 sat.

Popečke od krumpira kao uopće sva jela od krumpira ne valja prigrijavati.

8. *Prisiljeno zelje*

1 kg zelja izrežeš u tanke rezance i prokuhaj u ½ l vode i 1 žlici octa te malo kimla. Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna nalij ga protisnutim sokom od ½ kg rajčica koje mekano skuhaš u vlastitom soku i primiješaj k zemlju. Osoli i pusti da prokuha. Priredba traje ¾ sata.

9. *Kelj*

1 kg kelja razreži u četvero tako da lišće raskomadaš u 4 dijela i kuhaj u ½ l vode. Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna, dodaj mu 2 kriške fino kosanog češnjaka i ¼ kg na kocke rezanog krumpira koji kuhaš posebno sa toliko vode da pokrije krumpir. Izmiješaj zajedno s keljom, dolij još koji dl vode, osoli i malo papri. Priredba traje ¾ sata.

10. *Krumpir*

1 kg krumpira izreži u dugoljaste dijelove u četvero svaki krumpir. Zapprži na 3 žlice ulja 2 žlice brašna, dodaj malo fino kosanog crvenog luka i krumpir. Dolij sa 6 dl vode i kuhaj. Na koncu stavi 2 lista lovora, malo soli, ¼ kg protisnutih rajčica koje kuhaš u vlastitom soku. Priredba traje ¾ sata.

11. *Slatka repa*

½ kg slatke bijele repe izreži u kocke, i pol kg krumpira izreži u kocke. Repu stavi u ½ l vode posebno kuhati, a krumpir stavi na zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna i dolij sa ¼ l vode. Kad je jedno i drugo mekano izmiješaj, osoli, dodaj malo crvene paprike i malo zelenog fino kosanog peršina da još malo prokuha. Priredba traje ¾ sata.

12. *Poriluk*

1 kg poriluka izreži u dugoljaste komade i svaki prepolovi po duljini i stavi kuhati u ½ l vode. Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna dodaj mu 1 krišku fino kosanog češnjaka i ¼ kg u kocke rezanog krumpira te nalij s ½ l vode. Kad je poriluk mekan primiješaj, osoli, malo papri i dodaj ½ dl kiselog vrhnja. Priredba traje ¾ sata.

13. *Grah*

Bijeli grah, ili grah trešnjar operi i namoči ½ kg 1 sat prije kuhanja u hladnu vodu. S tom vodom ga pristavi kuhati i dodaj mu ½ glavice crvenog luka čitavog da zajedno kuha. Grah će prama starosti biti kuhan za 1½ sata do 2 sata i dulje. Kad je mekan izvadi luk i načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna, nalj s 2 dl hlaidne vode i k tomu primiješaj kuhani grah. Dodaj 1 list lovora, soli, malo papra i 1 žlicu octa. Priredba traje 2 do 2½ sata.

14. *Kiselo zelje*

1 kg kiselog zelja kuhaš dok je mekano. Zapržiš na 3 žlice ulja 1 žlicu brašna, dodaš malo crvene paprike i 2 dl vode te naliješ na zelje. Kad dobro povri posluži se sa suhim mesom ili kobasicama te je mnogo bolje ako se komadić suhoga mesa zajedno kuha.

Kiselom zelju se može primiješati i ¼ kg kuhanog trešnjara graha te je također vrlo dobro, naročito ako se grah kuha u malo vode s komadićem crvenog luka. I voda u kojoj se grah kuha primiješa se zelju

pa onda ne treba na zapržak nalijati 2 dl nego manje da varivo nije prerijetko. Priredba zelja traje 2 sata.

15. *Kisela repa*

1 kg kisele repe kuha se u malo vode. Kad je mekana zaprži se na 3 žlice ulja 1 žlica brašna i malo crvene paprike, nadolije se sa 2 dl vode i izmiješa s repom. Malo se soli i još prokuha.

I kisela repa jede se sa suhim mesom koje se može u njoj kuhati ili se izmiješa sa grahom poput kiselog zelja. Priredba traje 2 sata.

16. *Ričet*

¼ kg bijelog graha pristavi se u 1 l vode kuhati kad je grah već napola mekan pristavi se ¼ kg ječmene kaše posebno u 1 l vode kuhati. Dok je kaša kuhana pokuha se ta voda skoro sasvim. Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna, isprži na njemu 1 dkg fino kosanog crvenog luka i malo fino kosanog zelenog peršina. Nadolij sa 2 dl vode i ulij u grah, kojemu primiješaš kuhanu kašu. Osoli i malo papri te pusti da još jednom provrije. Priredba traje 2 do 2½ sata.

17. *Leća*

¼ kg leće se kuha u 1 l vode. Kad je mekana zaprže se na 3 žlice ulja 2 žlice brašna, 1 dkg crvenog fino kosanog luka i zalije s 1 dl vode te primiješa k leći. Osoli se, papri, doda 1 žlica octa i 1 lovor list. Pusti da još jednom provri. Priredba traje 1½ do 2 sata.

MESO

Nova nauka o ishrani degradirala je meso na drugostepenu živežnu namirnicu po rezultatima koje ishrana mesom pokazuje — i snizila je obroke mesa na dva puta tjedno.

Mesu se ne može poreči veliki postotak koncentriranih hranivih supstanca jednako kao što je bezuspješno pobijati dokaze da u tim koncentriranim hranivima imade tvari vrlo kompliciranoga sastava koje rastvorbom u našem organizmu stvaraju razne kiseline koje otrovno djeluju. Zadaća je naših organa da te otrove izluče i da ih drugom naročitom biljnom hranom neutraliziraju. Naš je probavni aparat tako udešen da se svim mogućim sredstvima bori i opire svakoj štetnoj probavnoj posljedici — ali ako dnevno i preko mjere umaramo organe u toj borbi oni oslabe i nisu u stanju da uništavaju i izlučuju sve otrovne spojeve; ako ne uživamo hrane koja protivnim djelovanjem potpomaže rad oko neutraliziranja nepoćudnih tvari, one se slobodne šire po cijelom tijelu i talože se sad u zglobove sad u žuči, mokračnom mjehuru itd. i izazivaju giht, uloge, išias, žučne kamence, bubrežne kamence, basedov, arteriosklerozu, šećernu bolest itd. Ako se negdje staložila otrovna kiselina onesposobi organ za svoju određenu funkciju i više sitnih uzroka rode teškim posljedicama. Naravno da to u prvom redu ovisi o individualnim sposobnostima i otpornosti pojedinaca. Da je tako dokazom je da Nomad može probaviti kao najveću delikatesu sirovo meso u očiglednom stadiju raspadanja dok će profinjeni kulturni čovjek izgubiti svjest već od mirisa koje raspadanje mesa izaziva. I čiji je organizam navikao na umjereno uživanje mesa nebi imalo nikakve svrhe da na sebi eksperimentira apstinencijom, od mesa dok je za drugi organizam od prijeke potrebe da se klone svake mesne hrane. Istina je ali i to da se davni povodi raznim bolestima rijetko kada svode na pravog krivca i uzročnika na preužitak mesa, te je najbolja uputa naprednoj domaćici da svoju zdravu čeljad priučava najzdravijoj mješovitoj hrani u kojoj će tvo-

---

riti osnov biljna hrana začinjena uljem, a pridodatak će biti i kadkad mesna hrana.

Kuhanjem izlučuju se iz mesa neki nepovoljni plinovi počam od 70° C tako n. pr. ugljična kiselina, meso hladnokrvnih životinja izlučuje vrlo mnogo sumporovodika, osim toga dešavaju se potpune kemijske promjene svih sastavnih tvari mesa uplivom kuhanja. Bjelančevine se zgrušavaju time se one temeljito izmijene, hemoglobin se rastvara i meso dobiva sivu boju, daljnjim ugrijavanjem iznad 70° C razara se i ostala kruta mesna masa, vezivo mišičnoga tkiva pretvara se u lako topivu ljepivu supstancu i promjene se zbivaju u svim naslagama mesnih vlakanaca. Voda iz mesa odilazi ono postaje oblikom i obujnom manje, vodom izlaze i razne ekstraktivne tvari bilo u tekućinu u kojoj se meso kuha ili u sok na kojem se pirja. Kod pečenja te tvari ostaju u mesu jer se izvanji slojevi uslijed vrućine okore i nepropuštaju sokova. Kuharski procesi izazivlju rastvaranje aromatičnih tvari koje daju mesu ukus.

Sve te promjene prilagođuju se vrstama mesa te pravi ukus i vrijednost mesa ovisi o vrsti žvotinje, o njenoj starosti i načinu hranjenja. Meso mladih životinja nježnijih je vlakanaca i sočnije ali imade manje ekstraktivnih i aromatičnih tvari. Stoga je razloga krepča juha od stare kokoši nego od pileta.

Na oprezu valja biti da se ne kupuje meso koje već podleži vidljivim procesima raspadanja. Prvi procesi raspadanja dešavaju se odmah čim popusti ukočenost mišica koja nastupa odmah čim životinja ugine. No produkti ovog raspadanja ne osjećaju se ni okusom ni mirisom i nemaju pogibeljnih sastavina, dok drugi stepen rastvaranja razvija plinove i otrovne sastave te se već često desilo otrovanje mesom sa svim stepenima bolesti počam od pokvarenog želuca do smrti. Naročito su opasne kobase i ribe. Svježa se riba pozna po čistim očima, crvenim škrgama i čvrstom mesu. Škrge se bojadišu karminom, no ako ima riba mutne oči i ako se pozna udubina u mesu kamo se pritisne

prstom znak je da riba stara. Nekoje ribe ne djeluju dobro na naš organizam uslijed sadržaja joda i sumporovodika, izazivlju povraćanje i druge probavne smetnje.

Perad je najbolje kupiti živu; po izgledu i držanju peradi se pozna da li je zdrava. Perje mora biti glatko a ne nakostrušeno; oči vesele i pažljive, kljun zatvoren, kruna i resice jasno crvene boje. Kretnje živahne i hitre.

Kod zaklane peradi valja u prvom redu paziti na ranu, razrez na rani mora biti natopljen krvi, ako su okrajci blijedi, a cijelo meso puno krvi znak je da je perad doklana. Koža mora bit napeta i čista, ne smije imati modrice. Meso mora biti tvrdo a kljun žut.

Meso se kod peradi brzo rastvara s toga valja odmah izvaditi utrobu. Ženska perad imade finije i ukusnije meso, no kastrirani pijetlovi nazvani »kopuni« na glasu su zbog ukusnog mesa. Perad za vrijeme mitarenja ni kvočke ne valjaju za klanje.

Kod kupovanja divljači valja znati da se n. pr. starost zeca utvrđuje po koži između uha; ako mu uha raširimo kod mladoga se zeca razdere koža između ušiju; jako prostrijeljano meso zeca njie tečno i brzo se kvari.

Mlada divlja perad guske, patke, fazani, jarebice itd. pozna se po tome jer imadu mekan kljun, guske i patke žutkast i noge svijetle; fasani imadu mekane čaporke i vrlo šiljato perje na krilima koje je kod staroga fazana već istrošeno. Stare divlje patke i guske kao i ostala divljač mora se par dana držati u rasolu da tkiva omekšaju.

I goveđe meso je različito prama vrsti goveda i prama dijelovima tijela. Prednji dio govečeta upotrebljava se za juhu, trbuh za gulaš, od buta se prave popečci, a od pisane pečenke bifteci.

Goveđe meso mora biti lijepe crvene boje išarano bijelim masnim naslagama. Vrlo je loše meso govečeta koje teško radi, dok je naprotiv vrlo dobro od mladog utovljenog vola. Teletina je najbolja počam

od 6 tjedana starog teleta do 10 tjedana. Teletina mora biti svijetlo ružičaste boje, nikako sivkasta.

Svinjsko meso mora također biti lijepe crvene boje. Najbolje je meso sa hrptenjače nazvano karre, vrlo je dobro i sa buta.

Ako kupujemo sušenu šunku moramo zašiljenom šibom probosti meso do kosti jer drvo navlači mirise ako je meso pokvareno.

Odojci su najbolji od 6—8 nedjelja. Bubrezi, jetra, srce, jezik, krv i čvarci imadu dosta veliku hranivu vrijednost.

Meso divlje svinje teže je probavljivo uslijed sastava na koji upliviše hrana. Domaća se svinja tovi biljnom hranom, žitaricama i otpacima iz kuhinje. Divlja je svinja svežder. Ona se pored žira i korjenja hrani miševima, žabama, gušterima, hrčcima i ostalim poljskim i šumskim manjim životinjama te ovo meso ne može biti jednake kvalitete.

PRIREDBA MESA

GOVEDINA

1. *Kuhana govedina*

iz juhe jede se uz umaku i razne pridodatke. Govedina se izreže u lijepe ploške i naslaže u dva reda ili jedan na sred posude. Nakolo se ukusno naslažu hrpice raznog pirjanog povrća mrkvice, graška, špinata, korabice i krumpira. Posebno se servira umaka.

2. *Kuhana govedina u soku*

Izreži sasvim fino 1 glavicu crvenog luka, 2 mrkve i 1 celer te pirjaj na 3 žlice ulja. Kad je mekano pospi 1 žlicom brašna i nadolij sa 1 dl vode te kad zavri protisni kroz sito. Sok soli i malo papri, dolij 1 dl kiselog vrhnja i malo paprike te unutra naslaži u ploške rezanu kuhanu govedinu da malo provri. Posluži s pirjanim krumpirom ili rižom. Priredba traje ½ sata.

3. *Kuhana govedina sa octom i uljem*

Kuhana se govedina izreže u male kocke i izmiješa s 1 glavicom crvenog luka rezanog u fine ploške. Malo se soli i papri i zaulji 1 dl ulja i zaocti sa ½ dl umjerenog octa. Priredba traje ¼ sata.

4. *Kuhana govedina s rezancima*

Kuhanu govedinu samelji na stroj dva puta te ju malo popirjaj na 3 žlice ulja na kojem si prije popržila 1 dkg fino kosanog crvenog luka. Ovako priređenu samljevenu govedinu izmiješaj s kuhanim rezancima. Priredba traje zajedno s rezancima 1 sat.

5. *Nabujak od kuhane govedine*

Kuhanu govedinu samelji na stroj dva puta. Posebno izmiješaj 2 žlice ulja s 2 žumanjka, dodaj samljevenu govedinu ½ dl kiselog vrhnja, malo soli, bibera i snijeg od 2 bjelanjka. Ako ti je možda od količine mesa koje si stavila za govedsku juhu za 4 osobe dosta otpadaka to prije nego dodaš snijeg stavi u masu 1 žlicu mrvica od žemlje dok nabubri. Onda dodaj snijeg, namaži oblik za nabujak uljem i kuhaj u pari ¾ sata. Kad je nabujak kuhan istresi ga na plitki tanjur i naokolo garniraj s pirjanom rižom i posluži uz salatu. Priredba traje 1 sat i ¼.

6. *Kroketi od kuhane govedine*

Kuhanu govedinu dva puta samelji na stroj. Ugrij 2 žlice ulja, propprži 2 dkg fino kosanog crvenog luka

te propirjaj samljevenu govedinu i po tom ohladi. Miješaj 2 žumanjka te izmiješaj s mesom, malo osoli i papri te dodaj 1 žlicu kiselog vrhnja. Iz te mase pravi male valjkaste oblike uvaljaj ih u mrvice i peci u 3 dl vrelog ulja. Posluži uz špinat ili korabicu. Priredba traje ¾ sata.

7. *Govedina s vinom*

Izreži 60 dkg govedine od buta u 4 popečka, istuci ih s obadvije strane, malo osoli i namaži uljem te ostavi da stoje 1 sat. Uslijed toga omekšaju vlakanca i govedina će biti mekana. U 3 žlice ulja pirjaj fino kosani 1 peršin, 1 mrkvu, 1 celer i 1 luk. Popečke umotaj u brašno. Naglo ispeci s obadvije strane a onda prelij 1 dl vode da pirja. Kad je mekano dolij 1 dl bijelog starog vina. Povadi popečke iz posude a sok protisni kroz sito te ponovno prokuhaj zajedno s popečcima. Posluži uz pirjani krumpir. Priredba bez počivanja mesa traje 1 sat.

8. *Govedina s jajima*

60 dkg govednie izreži u 4 popečka, istuci ih, malo osoli i papri, namaži uljem i pusti jedan sat da počiva. Onda na 3 žlice ulja ispeci na jednu i drugu stranu popečke. U sredinu svakoga stavi jaje i pazi da ti se bjelanjak previše ne raziđe. Jaja malo odzgora soli i pusti tako dugo na vatri dok se bjelanjak ne stisne. Priredba bez počivanja mesa traje ¾ sata.

9. *Biftek*

60 dkg govedine od pisane pečenke izreži u 4 popečka nožem ih malo protuči, osoli, papri, namaži uljem i zajedno složi. Između njih naslaži ploške 1 glavice luka. Neka stoje 1 sat. Ugrij 4 žlice ulja i na njemu ispeci s obadvije strane bifteke. Kad je pečeno luk otstrani. Uz biftek se jedu variva ili pirjani

krumpir, pirjana riža sa salatom. Priredba bez počivanja ½ sata.

10. *Biftek u omletu*

Pečene bifteke na gornji način izvadi iz ulja. Posebno načini tijesto za omlet: 2 žumanjka miješaj s 1 dl mlijeka. Malo soli, dodaj 2 žlice brašna i snijeg od 2 bjelanjka. Ispeci na tavi. Kad su omleti pečeni stavi na svaki 1 biftek. Dok počivaju bifteci izreži nekoliko vrganja ili gljiva te ih pirjaj na ulju sa malo kosanog češnjaka i zelenog peršina. Ove pirjane vrganje pospi po bifteku i onda savij ili preklopi omlet. Priredba 1 sat bez počivanja.

11. *Okrugli biftek za izlete*

Pisanu pečenku nareži doma u okrugle popečke najviše s promjerom od 5 cm, nožem ih malo protuči, osoli, papri, namaži uljem, složi zajedno s ploškama crvenog luka. To priredi kod kuće i ponesi na izlet. U prirodi načini ražanj, očisti bifteke od luka i nabodi ih na ražanj te peci na žaru žeravice. Češće namaži uljem. Priredba ¾ sata.

12. *Pržolice (Rostbraten)*

60 dkg pržolice istuči, osoli, malo papri, namaži uljem i pusti da stoji 1 sat. Ugrij 5 žlica ulja i na njemu ispeci pržolice. Pečene izvadi a na ulju isprži svjetlo žuto ½ glave crvenog luka, kad je svjetlo žut nakapaj sokom od ½ limuna i prelij preko pržolica. Priredba ¾ sata bez počivanja.

13. *Pržolice s kajmakom*

Postupaj kao gore. Kad pečene pržolice izvadiš pirjaj na ulju 1 narezanu mrkvu, 1 peršin, 1 celer i 1 glavicu luka. Pržolice stavi na zelenje, podlijevaj pomalo vodom, a kad je zelenje mekano, izvadi ponovno

pržolice na tanjur, zelenje protisni kroz sito, dodaj 1 dl kajmaka, kad prokuha nakapaj malo soka od limuna i prelij preko pržolica. Prama ukusu dodaj k umaci i na vršku noža crvene paprike. Priredba bez počivanja 1¼ sata.

14. *Pisana pečenka*

Pisanu pečenku očisti od kožica, namaži uljem i pusti da 1 sat stoji. Po tom ju nabodi sa rezancima suhe slanine. Trebaš 5 dkg slanine za 60 dkg pisane pečenke, osoli ju i malo papri. U tepsiju nalij 3 žlice ulja i na njemu u pećnici peci pisanu pečenku. Više puta polij s malo vode. Prije nego je gotova prelij ju s 1 dl kiselog vrhnja i pusti da prekipi. Priredba traje bez počivanja 1¼ sata.

15. *Pisana pečenka kao divljač*

Pisanu pečenku stavi u rasol dan prije priredbe. Rasol načiniš ovako: Skuhaj u 2 l vode narezano zelenje i to 2 mrkve, 1 peršin, ½ glave crvenog luka, 5 listova lovora, 10 zrna papra, soli, 1 dl bijelog starog vina i 1 dl octa. Kad se ohladi stavlja se meso u rasol. Slijedeći dan izvadi se pisana pečenka i nabode slaninom kao pod broj 14. Na 3 žlice ulja stavi se zelenje iz rasola i pisana pečenka te se sve zajedno pirja uz dolijevanje rasolom. Kad je mekana izvadi pisanu pečenku i izreži je u kose ploške. Zelenje protisni kroz sito i stavi ga na zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna. Nadolij malo rasolom i ½ dl vrhnja i pusti da dobro prokuha. Po želji možeš k umaci dodati i malo crvene paprike i nešto soka od limuna. Ovisi o ukusu domaćice.

Umaku prelij po narezanoj pisanoj pečenki i posluži s okrugljicama od žemlje. Priredba traje 1½ sata.

16. *Kroketi od pisane pečenke*

30 dkg pisane pečenke samelji na stroj, nakapaj uljem, posoli i pusti da stoji 1 sat.

5 dkg slanine izreži u sitne kockice, skoši zelenog peršina, i malo crvenog luka, dodaj 1 jaje i 2 žlice riže, malo soli i papra. Načini male valjkaste oblike, umotaj ih u brašno i pirjani na 3 žlice ulje uz pomalo dolijevanje vode. Na koncu dodaj 1 dl kiselog vrhnja i prokuhaj. Priredba traje osim počivanja 1¼ sata.

17. *Pisana pečenka sa šunkom i krumpirom*

60 dkg pisane pečenke nareži u tanke ploške koje onda razrežeš na pola i sološ; izreži 1 glavicu luka sasvim tanko i sasjeci malo zelenoga peršina. Sve to zajedno pirjaj na 3 žlice ulja uz dolijevanje vodom. Posebno kuhaj ½ kg krumpira. Kad je meso mekano oguli krumpir i nareži ga u ploške. 20 dkg šunke fino skoši. Posudu namaži uljem i složi u nju najprije red pisane pečenke onda red krumpira i red kosane šunke. Onda opet red pisane pečenke, red krumpira i red šunke. Gore prelij 2 dl kiselog vrhnja, stavi u pećnicu na ½ sata. Priprava traje 1½ sata.

18. *Kosano meso*

60 dkg govedine koši sasvim sitno ili samelji na stroj. Namoči 2 žemlje, istisni i samelji na stroj te izmiješaj s mesom. Dodaj 1 jaje, 1 dkg fino kosanog crvenog luka i 1 krišku fino kosanog češnjaka, malo soli, papra i 1 žlicu ulja. Kad sve zajedno izmiješaš načini okrugle plosnate popečke, izvaljaj ih u mrvice od suhe žemlje i peci u 2 dl vrelog ulja. Priredba traje 1 sat.

19. *Kosano meso na drugi način*

Priredi sve kao pod broj 18. Mjesto da praviš okrugle popečke načini iz mesa i pridodataka dugoljasti valjkasti oblik. U tepsiju stavi 4 žlice ulja i na tom peči u pećnici meso; kad je već skoro gotovo polij 1 dl kiselog vrhnja i dalje peči. Za vrijeme pečenja češće polijevaj sokom. Priredba traje 1¼ sata.

20. *Savijena goveđa pečenka*

60 dkg govedine od buta u jednom tankom dugačkom komadu dobro istuci s obadvije strane, osoli, namaži uljem i pusti da 1 sat stoji. Sasijeci 5 dkg slanine u sitne kockice, 1 svježnjić zelenog peršina skoši i ½ glavice crvenog luka, nekoliko vrganja iz konzerve također fino skoši, sve malo osoli i papri i smiješaj te pospi po mesu. Meso savini kao savijaču s koncem premotaj i pirjaj u tepsiji na 3 žlice ulja i podlijevaj vodom. Kad je mekano izvadi meso, skini mu konce i izreži ga u ploške. Sok prokuhaj s 1 dl vrhnja i prelij preko narezanog mesa. Priredba bez počivanja traje 1¼ sat.

TELETINA

1. *Teleći mozak s jajima*

Teleći mozak prelij s vrelom vodom u kojoj imade malo octa. Očisti mu kožice i žilice i skoši ga. Na 2 žlice ulja propirži malo fino kosanog zelenog peršina, stavi mozak na ulje, osoli i malo papri, za 10 minuta razbij 2 jaja razmiješaj s mozgom i skini sa vatre. Priredba traje ¼ sata.

2. *Prženi teleći mozak*

Teleći mozak očisti kao gore i razreži u dielove, osoli i povaljaj ga najprije u brašnu onda u jajetu, a onda u mrvicama. Ako ti se čini vrlo mekan ponovi još jednom i to samo u jajetu i mrvicama te ga na 1 dl vrelog ulja s obadvije strane isprži. Priredba traje ¼ sata.

3. *Teleća jetra*

Jetra operi, otstrani kožicu i izreži u popečke. Posoli ih, povaljaj u brašnu, jajetu i mrvicama i isprži u 1 dl vrelog ulja. Uz jetra prži i 1 svježnjić zelenog peršina te njime okiti pržena jetra. Priredba traje 35 minuta.

4. *Teleći but*

Teleći but očisti od kožica i izvadi mu kost. Osoli ga i papri te nabodi sa 5 dkg slanine i češnjaka 2—3 kriške. U tepsiji razvruči 4 žlice ulja i stavi but u pećnicu. Polijevaj ga sokom. Kad je mekan razreži ga, u ulje stavi 2—3 žlice vode i kad prevri polij po mesu. Priredba traje 1¼ do 1½ sata.

5. *Teleći but u rasolu*

Načini rasol prama uputi broj 15 kod govedine u dvije mjere. U rasol metni manju teleću but bez kožica i kosti neka stoji u rasolu 4 dana. Peti dan izvadi but iz rasola i nabodi sa 6 dkg slanine. U tepsiji ili drugoj posudi razvruči 3 žlice ulja i ispeči but sa sviju strana. Ispečen but ohladi, izreži u ploške i garniraj aspikom. Priredba traje 1½ sata.

6. *Punjena teleća prsa*

Iz 1 kg telećih prsa izvadi oprezno sve kosti rebara i odijeli meso od onog sloja na kojem su se držale kosti te načini oblik kese. Meso osoli, namaži uljem i pusti da počiva dok načiniš nadjev: 3 žlice ulja miješaj sa 1 jajetom, dodaj 2 namočene, istisnute i samljevene žemlje, 6 dkg samljevenih telećih jetara, svježnjić fino kosanog peršina, 2 kriške fino kosanog češnjaka, soli i papra. Tim napuniš kesu i sašiješ ju čvrstim koncem te na 2 žlice ulja u tepsiji u pećnici pečeš. Priredba 1¼ sata.

7. *Bubrežnjak*

Teleći bubrežnjak osoli, malo papri i namaži uljem te pusti neko vrijeme da počiva. U tepsiji zagrij 4 žlice ulja i dodaj 2 kriške fino skosanog češnjaka. Na tom peči u pećnici bubrežnjak i često polijevaj. Možeš dolijevati i kojom žlicom vode. Pečeni bubrežnjak

razreži i prelij sokom. Priredba zajedno s počivanjem 1¼ sata.

8. *Pečeni teleći popečci*

60 dkg teletine od buti nareži u tanke ploške t. j. popečke i malo ih protuči i osoli. Uvaljaj ih u brašnu, jajetu i mrvicama i ispeči na 3 dl vrelog ulja. Pečene okiti kriškama limuna i zelenim peršinom. Priredba 35 minuta.

9. *Naravni teleći popečci*

60 dkg teletine od buti nareži u tanke popečke osoli ih i natari sa sasvim fino kosanim češnjakom (2 kriške). Zagrij u posudi 5 žlica ulja i na tom peči popečke. Kad su gotovi dodaj ulju 2 žlice vode i par kapi limunovog soka te ovime prelij preko popečaka. Priredba 30 minuta.

10. *Berlinski popečci*

60 dkg teletine od buti nareži u popečke, protuči ih, osoli i uvaljaj u brašnu a onda ih umoči u jaje koje prije dobro razmutiš. Zagrij 2 dl ulja i ispeči popečke. Priredba ½ sata.

11. *Teleći kotleti s rajčicama*

60 dkg telećih kotleta razreži u komade kako već rebra pokazuju, protuči ih, osoli i uvaljaj u brašno. Ispeci ih na 5 žlica ulja i izvadi, na ulju zaprži 2 žlice brašna i nadolij sa sokom od ½ kg rajčica koje skuhaš u vlastitom soku i protisneš kroz isto. Dodaj ½ dl kiselog kajmaka provri i prelij preko kotleta. Priredba ¾ sata.

12. *Teleći perkelt*

60 dkg teletine izreži u kocke. Na 4 žlice ulja isprži ½ glavice fino kosanog crvenog luka i na tom

pirjaj teletinu, malo osoli i dodaj na vrhu noža crvene paprike. Kad je mekano meso zgrni u stranu, a na ulju zaprži 1 žlicu brašna, dolij 1 dl vode i ½ dl kiselog vrhnja i pusti da provri. Priredba ¾ sata.

13. *Teletina s rižom i graškom*

40 dkg teletine izreži u kocke i pirjaj na 4 žlice ulja sa ½ glavice fino kosanog crvenog luka. Kad je meso napol mekano dodaj 10 dkg riže i pirjaj uz dolijevanje vodom. Posebno pirjaj na 2 žlice ulja ¼ l graška u zrnu. Kad je skoro mekano osoli i malo papri te sve zajedno izmiješaj i pusti pokriveno da pirja dok sasvim ne omekša. Priredba traje 1¼ sata.

14. *Savijeni teleći popečci*

60 dkg teletine izreži u tanke popečke jednako velike, dobro ih protuči, soli, papri i naulji. Posebno izreži 5 dkg slanine u rezance, 5 malih kiselih krastavaca i ½ celera sasvim fino skoši i sve zajedno smiješaj s 2 žlice kiselog vrhnja. Tim nadjeni popečke, savini ih i koncem omotaj. Pirjaj ih na 4 žlice ulja uz dolijevanje vodom dok su mekani. Onda ih izvadi, očisti od konaca i složi na tanjur. Na ulju u posudi gdje su se pirjali zaprži 2 žlice brašna, dodaj crvene paprike, malo vode i 1 dl kiselog vrhnja i malo soka od limuna, kad dobro provri prelij preko popečaka. Priredba traje 1½ sata.

15. *Teleća plućica*

60 dkg telećih plućica kuhaj u 1½ l vode kojoj dodaš malo soli, 1 dl octa, 1 krišku limuna, 3 lista lovora, 10 zrna papra, 1 narezanu mrkvu, 1 peršin, malo celera, ½ glavice crvenog luka. Kad su plućica me-

---

Domaćice! Princip racionalnosti u kuhinji provadaš tako da uz što manji izdatak prirediš što ukusnije i zdravije jelo. Zato kuhaj na ulju!

kana izvadi ih i izreži u tanke rezance. Od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna načini zapržak, dodaj sasvim fino kosanog zelenog peršina i nadolij s juhom u kojoj su se plućica kuhala. Ako nije dosta kisela juha dodaj malo soka od limuna. Na koncu dodaj ½ dl kiselog vrhnja i pusti da próvri. Priredba 1¼ sata.

16. Pašteta od telećih jetara

½ kg telećih jetara istruži i samelji na stroj. Na 4 žlice ulja pirjaj ½ glavice fino kosanog crvenog luka i na tome onda pirjaj jetra. Kad su gotova ohladi. Na 1 žlici vrelog ulja ispeci 3 jaja i dodaj k jetrima. U mlijeku namoči 2 žemlje istisni i dodaj k jetrima. Sve zajedno izmiješaj i protisni kroz stroj za mljevenje mesa dva puta. Sasvim fino koši malo zelenoga peršina i primiješaj k masi, soli i papri; i dodaj 1 cijelo jaje, 10 dkg slanine izreži u kocke kao kukuruzno zrno i to izmiješaj s masom, na koncu zakiseli limunovim sokom prama ukusu. Oblik za puding namaži uljem i u koso obloži na stroj rezanim ploškama slanine; na slaninu utisni u oblik jetra i ostalo, zatvori poklopac i kuhaj u pari 1 sat. Ohladi u obliku, onda istresi na plitku posudu, okiti limunovim ploškama i zelenim rudastim peršinom. Priredba traje 2 sata.

SVINJETINA

1. Odojak

Odojče operi, osoli izvana i iznutra i namaži uljem. Uha i rep zavij u papir. Nožice odreži kod prvoga zgloba. U usta mu stavi jabuku ili kuhaču da mu ostanu otvorena. U tepsiju ulij 4 žlice ulja i postavi u nju odojka na noge, da se ne izvrne podboči ga poprijeko šipkom. Peci ga kod umjerene vatre pod kraj neka je vatra jača. Vode ne podlijevaj jer će mu od pare omekšati kožica. Često maži odojče uljem. Ako se

na koži pojavi koji mjehurić probodi ga iglom. Kad je odojče rumeno i cakli se kao staklo zareži ga malo pod vratom da izađe para i da kožica ostane tvrda. Glavu nakiti zelenim peršinom ili cvijećem. Odojče se jede toplo ili hladno. Peče se oko 2 do 3 sata.

2. Pečena mlada svinjetina

60 dkg svinjetine od hrpta ili buta s kožicom osoli i pospi kimlom. Stavi u posudu, podlij s ½ dl vode. Kožicu okreni dolje i cmari uz polijevanje vodom dok nije meso mekano. Sada kožicu okreni i razreži uzduž i poprijeko u 1 cm duboke i široke kocke. Prelij s 4 žlice vrela ulja i peči u pećnici dok ne porumeni. Meso onda razreži i ponovno složi u komad kako je bilo i stavi ga na tanjur. Prelij ga sokom i u svaku drugu kockicu stavi sasvim mali list peršina. Naokolo garniraj pečenim ploškama krumpira i pirjanim kupusom. Priredba traje 1½ sata.

3. Pečena svinjetina

60 dkg svinjetine od hrpta ili buta bez kožice osoli i pospi kimlom kao gore te i dalje jednako postupaj i meso cmari pokriveno na štednjaku 1 sat. Po tom ga prelij s 4 žlice vrelog ulja i peči u pećnici dok ne zarumeni. Onda ga razreži, k soku dodaj 2 žlice vode, kad provri prelij preko mesa. Priredba traje 1¾ sata.

4. Pisana pečenka od svinjetine

60 dkg pisane pečenke od svinjetine očisti od kožica, osoli i papri, namaži uljem i obloži sa nekoliko tankih ploški slanine i tanko rezanog limuna te zavij u mrežu od svinje.

Na 4 žlice ulja stavi 2 kriške fino kosanog češnjaka i zelenog peršina te uz polijevanje vodom peči na tom pisanu pečenku u pećnici ¾ sata. Kad je pečena izvadi je i izreži u kose ploške te prelij ovim so-

kom kojemu si dodala 2 žlice vode i pustila da još malo prokuha. Priredba traje 1 sat.

5. *Svinjski kotleti*

Od 60 dkg svinjskih kotleta otstrani kosti, pretuci ih, posoli, pospi kimlom i natopi uljem i ostavi ¼ sata da počivaju. Sada ih stavi u posudi i prelij s 1 dl vode. Posudu pokrij. Kad voda uvri kotleti su mekani. Priredba s počivanjem mesa traje ¾ sata.

6. *Pečeni svinjski kotleti*

Svinjske kotlete osoli, uvaljaj u brašno, jaje i mrvice i peči u 3 dl vrelog ulja. Uz kotlete prži u ulju i svježnjić zelenog peršina te njime i ploškama limuna garniraj pečene kotlete. Priredba traje ½ sata.

7. *Svinjski kotleti iz rasola*

60 dkg svinjskih kotleta stavi u rasol po uputi broj 15 kod govedine da stoji preko noći. Slijedeći dan pirjani na 3 žlice ulja zelenje iz rasola zajedno s kotletima. Kad su mekani izvadi ih i razreži, a sok protisni kroz sito. Načini zapržak od 2 žlice ulja i 1 žlice brašna, nalij sok i 1 dl kiselog vrhnja te dodaj na vršku noža crvene paprike. Kad dobro provri prelij preko narezanih kotleta. Priredba traje 1 sat.

8. *Svinjski gulaš*

60 dkg svinjetine nareži u kocke. Na 4 žlice ulja pirjaj 1 glavicu fino kosanog crvenog luka, dodaj malo paprike, malo tučenog kimla, 2 žlice soka od rajčice i izrezanu svinjetinu. Pirjaj uz dolijevanje vode dok je mekano. Meso onda zgrni u stranu posude a na ulju zaprži 1 žlicu brašna i dolij 2 dl vode te pusti da dobro provri. Možeš k tomu dodati i ¼ kg kuhanog na kocke rezanog krumpira. Priredba traje 1¼ sata.

9. *Svinjski gulaš s kiselim zeljem*

Priredi i pirjaj meso kao gore. Kad je napola mekano napraviš zapršku u istoj posudi kao i gore od 1 žlice brašna. Naliješ 2 dl vode i dodaš ¼ kg kiselog u vrlo fine rezance rezanog zelja. Pirjaš uz dolijevanje vode dok je mekano i konačno dodaš 1 dl kiselog vrhnja. Priredba 1¼ sata.

10. *Svinjetina s rižom*

½ kg fino izrezane svinjetine pirjaj na 4 žlice ulja na kojem si malo propirjala ½ glavice kosanog crvenog luka. Dolijevaj vodom. Kad je napol mekano dodaj 10 žlica riže i 20 žlica vode, malo soli i papra. Dok voda sasvim uvri bit će riža mekana. Priredba traje 1 sat.

11. *Đuveđe*

½ kg svinjetine izreži u kocke, izreži u ploške 1 kg rajčica i u rezance 6 do 8 paprika. Na 4 žlice ulja pirjaj ½ glavice kosanog crvenog luka i ¼ kg riže. Kad je napol mekana slaži u tepsiju sve redom. Najprije metni 2 žlice ulja, onda red narezane rajčice, red napol pirjane riže s lukom, red paprike; opet rajčice, rižu, paprike, a gornji sloj rajčice. Svaki red malo soli i papri. Najgornji red neka bude svinjetina koju također malo osoliš. Kad se u pećnici svinjetina malo zapeče nalij 2 dl kiselog vrhnja i pusti u pećnici dok sve nije mekano. Priredba traje 1½ sata.

12. *Pita od mesa*

Umijesi najprije savijaču od 30 dkg vrlo suhog najfinijeg brašna, 1 žlice ulja, nešto manje od 1 dl mlake slane vode i 1 male žlice octa. Savijaču mijesi dok tijesto nije sasvim glatko i dok se ne dižu mjehuri. Sada razdijeli tijesto u 4 manja hljepčića, svaki namaži odgozgo uljem i pokrij toplom posudom da ¼ sata počiva. Za to vrijeme načini nadjev i to: samelji

½ kg svinjetine na 3 žlice ulja zažuti ½ glavice fino kosanog crvenog luka i na tom pirjaj meso; nakon 15 minuta pirjanja metni da se ohladi. Onda soli, malo papri i izmiješaj sa 2 žutanjka. Tepsiju u kojoj pečeš kolač za 4 osobe namaži uljem. Na stoljnjaku razvuci jedan hljepčić savijače sasvim tanko da je kao cigaretni papir i stavi ga u tepsiju a okrajke obreži. Na mlinac metni red nadjeva. Razvuci jednako drugi i treći mlinac i na svaki metni nadjev. Svaki put mlinac poškropi uljem. Najgornji mlinac namaži uljem i jednim razmućenim jajetom te peči u pećnici. Kad je pečeno izreži pitu u četvorine. Najbolja je topla. Priredba traje 1½ sata.

13. Svinjska jetra i bubrezi

Izreži 2 svinjska bubrega i to na taj način da najprije bubrege razrežeš po duljini s one uleknute strane i dobro ispereš pod vodovodom da voda isplahne sav miris iz mokračnih cijevčica. Sada reži po širini tanke ploške. Na 3 žlice ulja pirjani fino kosanog crvenog luka, 2 glavice uz dolijevanje vode. Kad je luk mekan dodaj izrezane bubrege i pirjaj dok su skoro mekani. Onda dodaj ¼ kg svinjskih jetara narezanih u rezance i pirjaj dok je sve mekano. Onda napraši s pol žlice brašna, malo još pirjaj i onda soli. Na vrhu noža dodaj crvene paprike i dolij 1 dl vode. Čim prokipi skini s vatre jer osoljena jetra i bubrezi otvrdnu. Priredba traje ¾ sata.

14. Hladetina

4 svinjske nožice rasijeci u zglobovima, 5—6 kožica i komad glave s uhom daj u lonac i polij s toliko vode da bude 4 prsta iznad mesa. Soli i pusti da na kraju štednjaka vrlo polagano kuha. Iza jednog sata kuhanja dodaj zelenje i to 2 peršina, 1 celer, 1 mrkvu, ½ glavice crvenog luka s ljuskom, 2 kriške češnjaka, 10 zrna papra, 2—3 lista lovora i 1 krišku limune. Kuhaj

dalje polagano dok meso nije sasvim mekano. Sada povuci na stranu, nalij 2—3 žlice hladne vode i pusti ¼ sata da se juha razbistri. Onda juhu oprezno odlij meso izvadi i izreži u manje komade koje složi u dublju posudu. Između komada mesa metni koju krišku limuna, listić rudastog peršina i koju crvenu rotkvicu. Juhu procijedi kroz krpu i nalij na meso te pusti do drugog dana da se skruti. Slijedeći dan istresi stisnutu hladetinu na plitak tanjur te posluži s octom i uljem. Priredba traje 3 sata.

15. Čevapčići

Svinjsku pisanu pečenku izreži u tanke popečke, istuci ih, naulji, soli i papri i neka stoje 1 sat. Komadić suhe slanine nareži u tanke ploške i glavu crvenog luka izreži u kolutove. Na željezni ili drveni ražnjić natakni najprije komad mesa, onda slaninu i luk i tako redom dok je ražnjić pun. Ražnjići se poredaju poprijeko po tepsiji namažu odozgora uljem i peku u pećnici uz češće mazanje uljem. Na izletu peku se čevapčići na otvorenom. Najbolja drva za ražanj jesu bukova jer daju dobru žeravicu. Pokraj žeravice slože se ražnjići i polako okreću i peku na žaru žeravice. Češće se meso maže uljem. Pod ražnjićima neka je posuda u koju kaplje sok. Prama količini mesa i veličini popečaka peče se ražanj od 1 sat na više.

PERAD

Najprije mora svaka domaćica znati da se sva perad ne kolje tokom cijele godine već da svaka vrsta peradi imade svoju tako zvanu sezonu kad je najukusnijega mesa i kad se utjecajem godišnjih dobi najviše

---

prilagođuje našim potrebama. Tako n. pr. stare masne kokoške najbolje su zimi. Ne samo stoga razloga što zimi manje nose i troše svu hranu na tovljenje nego masna i krepka kokošja juha nije uopće podesno jelo za vruće ljetne dane kad je prijatnija ona hrana koja ne stvara mnogo topline. Zimski mjeseci iziskuju masniju hranu da se tijelo laglje odupire hladnoći. Sjeverni narodi n. pr. Eskimi piju u tu svrhu riblje ulje kao što mi pijemo vodu.

I kopunovi (ustrojeni mladi pijetlovi) su izvrsna pečenka ali im je najveća sezona zimi. Mladi pilići pohanci najbolji su s proljeća od marta do kraja jula; u julu počinje sezona mladih pataka — utovljene patke jedu se od novembra do proljeća; u oktobru počinje sezona gusaka, a od novembra sezona pura.

Najmanje je vrijedna perad kad kvoca ili kad mitari tj. gubi perje. Muška je perad uopće slabije kvalitete, žilavoga i neukusnoga mesa. Samo prije parenja nema razlike u kvaliteti mesa. Po boji kože se cijeni najviše perad ružičaste kože, onda žutkaste, a najmanje sivkaste kože. Kvaliteta mesa ovisi i o vrsti peradi i o načinu hranjenja.

Kod klanja peradi valja znati da se perad dan prije klanja ne hrani već joj se samo daje vode da se laglje vadi i čisti utroba. To naročito vrjedi za tovljenu perad.

Kad se perad zakolje mora se pričekati dok sasvim ugine i onda odmah čupati perje jer se laglje čupa iz toploga nego ukočenoga tijela. Kod čupanja perja valja paziti da se ne razdere koža, zato se čupa tako da se lijevom rukom pridrži koža a desnom se čupa perje. Perje se spremi na mirno mjesto i pusti da se osuši a onda se spremi u vreću do čijanja. Očupana perad uroni se u posudu vrele vode, malo rukama protuče i čisti od batrljica, šiljaka i dlaka. Guske *i* patke se prije furenja nataru tučenom žutom smolom da se laglje čiste. Osobito je teško čistiti mlade guske i patke, osobtio Peking patke jer one često mijenjaju perje i uvijek su pune šiljaka i batrljica. Ako je guska ili patka vrlo prljava to se prije klanja opere u mlakoj vodi u kojoj

ima malo sode, kad se osuši onda se tek kolje. Prljavo perje nije za uporabu jer će prljavština i prašina uvijek izlaziti iz punjenih jastuka.

Očišćenoj živadi napravi se popreko razrez na dnu vrata i kroz taj razrez izvadi se guša, jednjak i grkljan. Na donjoj strani tijela između jedne i druge noge napravi se također poprijeko razrez kroz koji se vade crijeva a s njima zajedno i želudac. Crijeva se ne smiju čupati već se polagano i oprezno izvlače, onda se uvuku prsti u otvor i izvuče se želudac.

Odmah iza želuca izvade se jetra još opreznije jer se jetara drži žučni mjehur. Ako taj pukne razlit će se žuč po utrobi i meso neće nikakovim pranjem izgubiti gorkoga okusa. Sa jetara se izreže žučni mjehur i jetra se metnu u hladnu vodu, ona izvuče gorke tekućine iz žilica koje su spajale žučni mjehur s jetrima. Sa želuca se odrežu crijeva, a sa želuca se izreže na dva kraja crvenije mekanije meso tako da želudac ima oblik broja 8. Sada se razreže poprijeko jedan deblji kraj toga broja 8 da želudac dobije tri dijela, srednji veći a pokrajna dva manja. S njih se skine sadržaj hrane i unutarnja debela koža pa se i želudac metne u hladnu vodu, Sad se očisti još perad izvana. Na donjem dijelu obreže se crijevni otvor i pazi se da s unutarnje strane ne zaostane okrugli komadić debeloga crijeva što se često i lako dešava ako je domaćica neoprezna. Sada se s gornje strane na trtici izreže masna žlijezda. Po tom se izrežu sa svakog krila šiljci, izdubu se oči, odreže se sasvim donji kljun zajedno s donjom čeljusti, a gornji se kljun otsiječe do korijena. Otsijeku se i nokti i čaporci, a perad se izvana i iznutra dobro opere pod vodovodom u tekućoj vodi.

Sada se postupa prama tomu kako će se perad prirediti. Ako se perad čitava peče što se čini kod većih pilića, pura, pataka i gusaka to se odreže još vrat i glava, dva vanjska dijela krila i noge do bataka. Ovako priređena perad osoli se izvana i iznutra namaže uljem i u pećnici peče. Za vrijeme pečenja

češće se maže uljem. Ako podlijevamo vode bit će kožica mekana.

Za ostale priredbe reže se perad u komade, pa i u tom mora biti neki red. Najprije se odreže vrat s glavom, onda obadva krila, po tom se lijepim zaobljenim rezom odrežu obadva bataka. Ako je perad velika razrežu se bataci u zglobu na dva dijela batak i karabatak. Sada se razreže perad na donjem dijelu tijela uzduž da odijelimo trticu od donjeg bijelog mesa. Ako je perad mala ostave se ti komadi čitavi, a ako je velika razrežu se i trtica i donji dio bijelog mesa u 2 manja komada. Ti se komadi režu poprijeko nikako uzduž,

Onda se razreže po duljini preostali dio mesa tako da se odijeli hrbat od prsa. Hrbat se ostavi čitav jer je pun rebara rijetko se nosi na stol a prsa se razrežu poprijeko u 2 ili više dijela prama veličini živadi. Kosti se moraju glatko odrezati ili rasiječi da ne bude meso raskomadano ili isjeckano.

Pile se računa u gostionama i menzama za 2 osobe, a u privatnom kućanstvu za 4 osobe; kokoš u gostionama za 4 a doma za 6 osoba. Puran u gostioni za 6—7 osoba doma za 8 osoba; patka jednako za 3—4 osobe; guska u gostioni za 6 osoba doma za 8; golub jednako za 2 osobe, prepelica za 2 osobe, fazan za 3—4 osobe.

KOKOŠ iz juhe jede se s umakom i pridodatkom ali se može i inače upotrijebiti.

1, Kokoš s mayonaisom

Kokoš iz juhe izvadi, oprezno skini s kosti i meso samelji na stroju. Pirjaj na 3 žlice ulja ½ glavice crvenog luka i malo fino kosanog zelenog peršina, na tom proprži samljeveno meso i malo ga papri. Složi ukusno na plitki tanjur u obliku bombe, obruča ili kokoši i prelij kuhanom mayonaisom. Miješaj 5 žutanjka s 1 dl ulja dok je pjenasto, onda dolij 1 dl kokošje juhe, sok od pol limune, malo soli i papra.

To ulij u kotlić i miješaj na vatri dok ne zakipi. Nakon nekoliko časaka skini s vatre i miješaj dalje dok se ne zgusne te prelij preko kokoši. Priredba traje bez kuhanja juhe ¾ sata.

2. Paštete od kokošjeg mesa

Kuhano kokošje meso možeš prirediti i kao paštetu, naročito za izvanredne zgode, jer na taj način upotrijebiš meso iz juhe i prirediš jelo koje je inače dosta skupo.

Kokošje meso očisti od kosti, samelji i pirjaj na gornji način. Propirjano meso malo papri, dodaj 2 cijela jaja i 1 kroz stroj protisnutu u mlijeku namočenu žemlju.

Posebno umijesi iz maslaca lisnato tijesto na ovaj način:

Izmjeri ¼ kg brašna, ¼ kg maslaca, ½ male žličice soli, 1 čašu vode (od 1 dl), ¼ kg maslaca razmrvi s 8 dkg brašna i načini hljepčić, kojega postaviš na hladno mjesto. Preostalih 17 dkg brašna umijesi sa slanom vodom u glatko tijesto za savijaču. Mijesiti moraš najmanje ¼ sata. Poslije pusti da tijesto počiva 10 minuta, onda ga razvaljaj u prst debelu četvorinu. Na tu četvorinu stavi hljepčić od maslaca a pačetvorinu oprezno sa sviju strana zavrni da se maslac pokrije. Sa valjkom oprezno tuci po četvorini da se maslac iznutra svuda jednako raširi da dobiješ opet četvorinu prst debelu. Ne smije se tijesto razvlačiti niti valjkom pritiskati nego samo laganim udarcima odzgora tuči. Savij na to tijesto u manju četvorinu i pusti da 10 minuta počiva te ponovi još 2 puta lupanje i presavijanje tijesta svaki put u razmaku od 10 minuta. Sada razvaljaj tijesto prst debelo i izreži okruglim oblikom. U svaki okrugli oblik ureži manji oblik tako da dobiješ oblik obruča. Ove obručiće kao i srednje okrugle komade peci u pećnici. Kad su skoro gotovi stavi od kokošjeg mesa izmiješanog s onim pridodacima dosta nadjeva na

obručiće, odozgora pomaži bjelanjcetom i u sredinu metni mali okrugli komadić tijesta kao kapicu. Još nekoliko minuta u pećnici peći i serviraj toplo. Priredba 1½ sata.

3. *Nabodena kokoš*

Mladu kokoš osoli i nabodi leđa i prsa rezancima od slanine. Iznutra i izvana namaži uljem, u tepsiju stavi 3 žlice ulja i kokoš u pećnici peči. Češće polijevaj sokom. Kad je kokoš pečena izvadi je, razreži, a na ulje u tepsiju nalij 2 žlice vode i pusti da provri. Tim sokom polij narezanu kokoš. Priredba 1¼ sata.

4. *Pečeni pilići*

Očišćene piliće osoli i namaži uljem. U tepsiju stavi 3 žlice ulja, piliće peči uz češće polijevanje sokom; kad su već skoro na pol pečeni metni naokolo ¼ kg u dugačke ploške rezanog krumpira. Malo ga osoli i poškropi uljem. Pusti neka se peče dok je sve mekano. Priredba traje 1 sat.

5. *Pirjani pilići*

Piliće razreži u komade. Na 4 žlice ulja pirjaj 1 glavicu fino kosanog crvenog luka. Stavi na to piliće i pirjani dalje. Kad su skoro gotovi soli ih i dodaj na vrhu noža paprike u sok. Priredba traje 1 sat.

6. *Pečeni pilići (pohanci)*

Piliće razreži u komade. Osoli i uvaljaj u brašno, jaje i mrvice. Ugrij 3 dl ulja i peči piliće u vrelom ulju. Priredba traje 1 sat.

7. *Nadjeveni pilići*

Pilićima nadigni oprezno kuhačom kožicu od vrata prama nogama. Osoli ih, a pod kožu uguraj ovaj

nadjev: Pileća jetra skoši i smiješaj s 2 u mlijeko namočene istisnute i na stroj samljevene žemlje. Dodaj 1 jaje, 1 žlicu ulja, malo soli, papra, malo fino kosanog zelenog peršina i krišku fino kosanog češnjaka. Kad napuniš otvore nadjevom saši j kožicu, piliće odzgora namaži uljem. U tepsiju ih stavi na 3 žlice ulja i peči uz češće polijevanje sokom. Priredba traje 1¼ sata.

8. *Pileći paprikaš*

Piliće razreži u komade. Na 4 žlice ulja pirjani 1 glavicu fino kosanog luka, dodaj na vrhu noža paprike i pirjaj uz dolijevanje vode dalje na tom piliće. Kad su već gotovi zgrni meso na jednu stranu posude, na ulju zaprži 2 žlice brašna da zažuti. Dolij 2 dl vode i pusti da provri. Na koncu dodaj 1 dl vrhnja. Priredba traje 1¼ sata.

9. *Pilav*

Piliće razreži u komade. Na 4 žlice ulja pirjaj ½ glavice fino kosanog luka. Na tom dalje pirjaj piliće dok nisu napol mekani. Onda im dodaj 1 šalicu riže i 2 šalice vode, malo soli i papra te pokriveno pusti da dalje pirja. Više puta protresi posudu ali miješati možeš samo dok je riža tvrda, poslije bi se sva raskomadala i zgnječila od miješanja. Priredba traje 1¼ sata.

10. *Kroketi od pilića*

Skuhaj piliće. Manje komade i juhu upotrijebi za juhu od sitniša, a s većih komada skini kosti. Meso samelji na stroj zajedno sa 5 dkg slanine. Dodaj k tomu fino kosanog crvenog luka ½ glavice i malo fino kosanog zelenog peršina. Sve to izmiješaj i pirjaj čas na 2 žlice ulja. Onda ohladi dodaj 1 jaje, soli i papra te malo mrvica. Načini valjkaste oblike, uvaljaj ih u jajetu i mrvicama i peči u 2 dl vrelog ulja. Priredba s kuhanjem pilića traje 1½ sata.

11. Pile na mađarski način

Fino skoši 1 veliki crveni luk i pirjaj ga na 3 žlice ulja zajedno s malom žlicom paprike. Razreži pile i dodaj na ulje i soli. Razreži 3 rajčice u četvero, a 2 paprike u rezance, sve stavi pirjati uz dolijevanje vodom dok je mekano. Priredba traje 1¼ sata.

12. Pečeni kopun

kao pile pod broj 4. Često ga maži uljem. Priredba traje 1¼ sata.

13. Kopun na drugi način

Kopuna obloži na stroj rezanim ploškama slanine, a predhodno ga iznutra i izvana osoli i namaži uljem. Na 4 žlice ulja stavi u rezance rezano zelenje 1 mrkvu, 1 peršin, ½ celera, 2 lovorova lista, 1 krišku limuna, na tom zelenju pirjaj kopuna uz dolijevanje vodom ¾ sata. Onda ga razreži u komade i drži u pećnici dok protisneš sok i zelenje kroz sito. Zaprži na 2 žlice ulja 1 žlicu brašna, daj na to protisnuti sok 1 dl vode i 1 dl vrhnja. Osoli i papri te prama ukusu dodaj malo soka od limuna. Kad to provri prelij preko narezanog kopuna. Priredba traje 1½ sata.

14. Tovljena guska

Tovljena se guska često ne peče čitava te se u tom slučaju postupa ovako. Koža s masti se oguli sa čitave guske izreže u kocke i istopi. Čvarci su dobri za jelo.

Noge se odrežu, osole i namažu uljem te peku u pećnici kao svako drugo pečenje. Prsa se dadu u rasol po uputi kod govedine broj 15. Nakon 4 dana stavljaju se prsa u vrećicu od tila i suše na dimu. Preostale dijelove guske hrbat, krila i vrat upotrijebiš za juhu od sitniša.

15. Pečena guska

Gusku osoli i namaži uljem; guska se peče tako da je ispočetka pećnica srednje vruća a potkraj da je vatra jača da dobije guska lijepu kožicu. Za vrijem pečenja češće probodi gusku viljuškom da izađe mast. Poslije tu mast ocijedi i upotrijebi za mlince koji su vrlo obljubljen pridodatak pečenoj guski. Mršaviju gusku češće namaži uljem za vrijeme pečenja da bude prhka. Priredba traje 2½ sata do 3 sata prama starosti guske.

16. Guskina prsa i noge na drugi način

Guskina prsa i noge (bataci!) stavi pirjati na 4 žlice ulja sa 1 fino kosanom glavicom crvenog luka i osoli. Podlijevaj bijelim vinom mjesto vodom i pirjaj dok je mekano. Zatim meso izvadi i izreži u manje komade. Zelenje i sok protisni kroz sito, malo zakiseli limunovim sokom i prelij preko mesa. Priredba traje 1—2 sata prama starosti guske.

17. Juha od sitniša od guske

Sitniš od guske upotrijebi po uputi broj 3 kod juha.

18. Gušća jetra

Gušća jetra osuši krpom i stavi u 3 dl vrela ulja da se peku. Pečena jetra osoli. Priredba traje ½ sata.

19. Pržena gušća jetra

Gušća jetra nareži u ploške, osoli i papri. Svaki komad uvaljaj u brašno, jaje i mrvice. Prži u 3 dl vrelog ulja. Pržene garniraj limunovim ploškama. Priredba traje ½ sata.

20. Pečena patka

Patku osoli i namaži uljem. U tepsiju metni 2—3 žlice ulja i patku za vrijeme pečenja u pećnici time

maži. Ako je patka tovljena češće probadaj kožu viljuškom da mast iscuri. Pečenu patku izreži u komade, na sok dolij 2—3 žlice vode, kad provri prelij njime meso. Priredba traje prama starosti patke od 1½ do 2½ sata.

21. *Pečena pura*

Pura se peče na jednaki način kao guska i patka. Pura se peče prama starosti od 1½ do 2½ sata, a puran i do 3½ sata.

DIVLJAČ

Pod divljači razumijevamo sve one divlje životinje koje ubijamo u lovu u svrhu priredbe za jelo.

U glavnom lovimo divlju perad i to: patku, gusku, jarebice, prepelice, šljuke i fazane i divljač kojoj je tijelo pokriveno dlakom: zeca, srnu, jelena, divokozu i vepra.

Meso divljači je žilavo ali je unatoč zbog slabog sadržaja masti dosta lako probavljivo.

Da meso omekša i postane prhko najbolje je sredstvo ulje i rasol. Ulje pomaže rastvaranje žilavih staničnih opna.

Mnogi običavaju divljač prepustiti par dana normalnom procesu rastvaranja kod čega se razvija kiselo vrijenje koje daje mesu divljači neki poseban miris i okus nazvan »haut goût«. Ako meso suviše dugo leži prelazi proces rastvaranja u trulenje koje se pozna po zelenkastoj boji koži, po ispadanju dlake i perja i mirisu na sumporovodik.

Meso divljači ne valja kroz cijelu godinu te svaka vrsta imade svoju sezonu i svoju lovostaju, a to je za vrijeme parenja i leženja mladih. Za vrijeme parenja imade divljač vrlo neprijatan miris mesa.

Kvaliteta mesa ovisi i o vrsti životinje, o njenoj starosti i o rani. Obzirom na vrst životinje iskorišćuje čovjek od

100 gr. zečetine 21 gr. bjelančevine, 95 kalorija topline

100 gr. zelenjeg mesa 19 gr. bjelančevine, 110 kalorija topline

10 gr. srnećeg mesa 19 gr. bjelančevine, 90 kalorija topline.

Meso mladih životinja sočno je i finih vlakanaca, starija divljač ima meso žilavo i tamne boje.

Ako je divljači prostrijeljen trbuh, crijeva i mjehur meso neprijatno zaudara. Prostrijeljeno meso se brzo kvari te ne smije stajati.

Divljač koja je uginula ulovljena u zamke imade otečen vrat i glavu i meso puno krvi. Ako je naknadno strijeljana iz rana nije tekla krv.

Da meso divljači omekša namaže se uljem i pusti par sati stajati. I u rasol za divljač daje se malo ulja.

1. *Rasol*

Na 2 l vode kuhaj ¼ l crnoga vina, 1 dl ulja, 1 dl octa, 1 narezana mrkva, 1 peršun, 1 celer, 5 listova lovora, 1 narezani crveni luk, 10 zrna papra, 10 zrna borovice i malo soli te ½ limuna. Kad je zelenje mekano ohladi se rasol i u njega stavljaj meso.

2. *Pečeni zec*

Izvadi iz rasola zečji hrbat i stražnje noge. Nabodi slaninom rezanom u rezance i namaži uljem. Peči u pećnici u tepsiji na 4 žlice ulja i 4 žlice crnoga vina. Češće polijevaj tim sokom. Kad je meso mekano izvadi ga i izreži u komade. K soku dodaj 1 dl kiselog vrhnja i kad prekipi prelij preko mesa. Okiti ploškama limuna. Priredba traje 1½ sat.

3. *Paprikaš od zeca*

Zeca iz rasola izreži u komade. Na 4 žlice ulja pirjaj 1 glavu fino kosanog crvenog luka. Dodaj meso te uz često dolijevanje vodom pirjaj dok je me-

kano. Dodaj ½ male žlice paprike i soli. Meso zgrni na jednu stranu posude a na drugoj zaprži na ulju 2 žlice brašna. Dolij s 1 dl vode, 1 dl vrhnja i 2—3 žlice crnog vina. Kad prokipi posluži uz makarone. Priredba traje 1½ sata.

4. *Zec u umaci za divljač*

Zeca iz rasola pirjaj na 4 žlice ulja uz zelenje iz rasola. Češće dolijevaj rasolom. Kad je zec mekan izvadi meso a zelenje protisni kroz isto. Zaprži na 2 žlice ulja, 2 žlice brašna, dodaj na vrhu noža paprike, 2 kocke šećera, 1 dl rasola, 1 dl kiselog vrhnja, 2 lovora, 1 krišku limuna. Složi meso u umaku neka još dobro provri. Posluži s okrugljicama od žemlje. Priredba traje 1½ sata.

5. *Sitniš od zeca*

Sitniš od zeca upotrijebi prama uputi broj 6 kod mesnih juha.

6. *Pečena srna*

Mladu srnu pečemo bez da ju prije stavljamo u rasol. Komad koji želimo peći namažemo uljem i pustimo da stoji 1 sat. Onda ga nabodemo slaninom i osolimo te nakapamo limunovim sokom. Papir natopimo uljem i u nj umotamo srnetinu te pečemo u pećnici dok papir požuti. Onda skinemo papir i pečemo dok je meso mekano. Češće za vrijeme pečenja mažemo uljem i dolijevamo crnim vinom u kojem su se močile borovice. Kad je meso mekano razrežemo ga u komade i prelijemo ih preostalim sokom. Priredba traje 1½—2 sata.

7. *Srna iz rasola*

Srnu ostavi u rasolu 4 dana. Komad mesa koji želiš prirediti nabodi slaninom i namaži uljem, soli i malo papri. Pirjaj meso na 4 žlice ulja sa zelenjem

iz rasola. Češće dolij soka iz rasola koji pomiješaš s crnim vinom. Kad je meso mekano izvadi ga i izreži. Zelenje protisni i postupaj dalje kao kod broja 4 zec u umaci za divljač. Dodaj k svemu i par zrna borovice. Vrelim sokom prelij meso. Priredba traje 2 sata.

DIVLJA PERAD

1. *Prepelice*

Očupane prepelice i čiste osoli i malo papri te namaži uljem neka stoje 1 sat. Poslije ih obloži na stroj rezanim ploškama slanine i stavi u tepsiju u kojoj ima malo ulja. Da ploške ne spadnu omotaj prepelice koncem. Prepelice peči u pećnici i češće polij sokom u koji dodaš po 1 žlicu vode. Kad su mekane skini konce, izreži prepelice, a na sok uspi 1 žlicu brašna. Kad požuti dolij 1 dl vode i 1 dl vrhnja te sok od pol limuna te ovime prelij prepelice. Priredba traje 1½—1¾ sata.

2. *Prepelice na drugi način*

Prepelice nabodi rezancima od slanine, osoli i uljem namaži. U posudi na 3 žlice ulja pirjaj u rezance rezanu mrkvu, peršin, celer i ½ glave fino kosanog crvenog luka. Prilijevaj bijelim vinom i pirjaj dok je mekano. Kad su gotove izvadi prepelice, zelenje zgrni na jednu stranu posude, a na drugoj zaprži 1 žlicu brašna. Dolij 1 dl vode, 1 dl vrhnja i kroz sito protisnuto zelenje. Ako nije dosta kiselo dodaj sok od ½ limune. Priredba 1½—1¾ sata.

3. *Fazan*

Fazana osoli i namaži uljem, izvana pospi malo fino tučenog papra po njemu. Kad stoji 1 sat tako nabodi ga slaninom rezanom u rezance i stavi pir-

jati na 3 žlice ulja na kojem si prije propirjala fino kosanog kopra i zelenog peršina. Kad više ne pušta soka stavi ga sa tepsijom u pećnicu, podlij malo vode i pusti da se peče dok nije mekan. Onda ga izvadi, izreži u komade i prelij sokom u koji si dodala 1 dl vrhnja i soka od ½ limune. Priredba traje 2 sata.

4. *Pečen fazan na ražnju*

Fazana osoli, papri i uljem namaži dan prije priredbe. Drugi dan obloži ga tankim ploškam slanine i umotaj u papir natopljen u ulju. Da papir i slanina ne spadne omota se koncem i fazan se utakne na ražanj. Ražanj se najprije peče na jakoj otvorenoj vatri vrlo kratko vrijeme, onda se papir skine, a po tom se okreće ražanj nad žeravicom dok nije fazan gotov. Razreži ga i garniraj rižom i borovnicama. Priredba traje 1½ do 2 sata.

5. *Fazan s makaronima*

Meso fazana sasijeci u male kocke i pirjaj na 4 žlice ulja na kojem si propržila malo peršina i kopra. Nadolijevaj vodom. Osoli i dodaj mesu kad je skoro gotovo nekoliko tanko rezanih vrganja da se i oni pirjaju. Podlijevaj vodom. Kad je sasvim mekano dodaj 1 dl vrhnja i na vrhu noža paprike. Posebno skuhaj ½ kg makarona u slanoj vodi. Ugrij 2 žlice ulja i začini makarone. Načini oko zdjele vijenac iz makarona a u sredinu stavi pirjano meso fazana sa sokom. Priredba traje do 2 sata.

6. *Jarebice*

Jarebice osoli, malo papri i namaži uljem. U utrobu metni jedan svježanj zelenog peršina, a prsa i hrbat nabodi slaninom te peći na 4 žlice ulja u peći dok je mekano meso. Onda razreži jarebice u dvoje i lijepo namjesti na plitku zdjelu. Preostali sok prokipi s 1 dl vrhnja i prelij preko mesa. Garniraj s pirjanom rinom. Priredba 1½ do 2 sata.

7. *Šljuka*

Šljuku soli i naulji. Načini nadjev kao za piliće broj 7 i peči je u pećnici na 3 žlice ulju uz često mazanje uljem i polijevanje vodom. Kad je gotovo posluži s borovicom. Priredba traje 1½ do 2 sata.

7. *Šljuka*

Šljuku soli i naulji. Načini nadjev kao za piliće broj 7 i peči je u pećnici na 3 žlice ulja uz često mazanje uljem i polijevanje vodom. Kad je gotovo posluži s borovicom. Priredba traje 1½ do 2 sata.

8. *Divlja patka*

Patku naribaj tučenim borovicama i stavi je u rasol koji prirediš po uputi broj 15 kod govedine. U rasolu neka stoji prama starosti 1—4 dana. Onda je nabodi rezancima slanine i stavi peči na 4 žlice ulja u pećnicu. Češće ju namaži uljem. Možeš priliti malo soka iz rasola i time ju polijevati. Priredba traje 1 do 1½ sata.

9. *Divlja patka sa umakom*

Priredi patku kao gore i pirjaj na 4 žlice ulja zelenje iz rasola zajedno s patkom. Više puta dolij po žlicu crnog vina dok je sasvim mekano. Kad je meso mekano izvadi ga, izreži u komade. Zelenje protisni kroz sito. Na 2 žlice ulja zaprži 1 dobru žlicu brašna kad zažuti stavi protisnuto zelenje 1 dl vode, 2—3 žlice crnog vina i 1 dl vrhnja; 2—3 lista lovora, na vrhu onža crvene paprike, 4—5 zrna borovice i soli. Kad dobro prokipi procijedi sok na cjedilo i njime polij narezano meso. Prama ukusu možeš dodati i malo soka od limune. Priredba traje od 1½ do 2 sata.

10. *Divlja guska*

se priređuje jednako kao i divlja patka.

11. Golubovi

Golubovi se peku sasvim jednako kao i pilići pod broj 4. Samo im prije pečenja metni u utrobu kiselu jabuku. Priredba 1—1¼ sata.

12. Paprikaš od golubova

Paprikaš od golubova priređuje se kao i od pilića pod broj . Priredba traje 1¼ sata.

13. Divlji golubovi

Divlje golubove a i stare domaće metni prije priredbe u rasolna 2 dana. Onda ih nabodi rezancima od slanine. Namaži uljem i osoli te peči u pećnici 1 sat do 1¼ prama veličini i starosti.

14. Golubovi s umakom

divlji golubovi priređuju se s umakom jednako kao i divlja patka pod broj 9.

RIBE

Riblje meso nije još uvijek toliko obljubljeno kao ostale vrste mesa te se izuzev krajeva bogatih ribom razmjerno najmanje troši. Razlog tomu leži po svoj prilici u slaboj zasitljivosti ribljega mesa. Zasićuju jedino masne ribe no one su opet prama postotku masti teže probavljive.

S toga stanovišta nije točno da su morske ribe teže probavljive od riječnih nego su sve masne ribe i riječne i morske teže probavljive od mršavih.

Ribe sadrže masti u vrlo različnim postocima no najčešći su od 0·1% do 30%. Mast je fino razdijeljena u mesu, taloži se i u trbušnoj šupljini i jetrima.

Jegulja ima neku naročitu vrst masti zbog koje je vrlo teško probavljiva. Mršave ribe imadu 15 do 18% bjelančevina, masne 7 do 28% bjelančevina.

Riblje meso ima vrlo mnogo vode, masne ribe nemaju toliko vode.

Riblja krv ima vrlo malo crvenih krvnih tjelešaca stoga je riblje meso bijele boje. Skoro svi dijelovi riba se iskorišćuju. Za juhu valjaju dapače i otpaci kao glava, oči, škrge, peraje i kosti.

Najbolji dio ribljeg mesa je hrbat. Mnogo se pazi da riba nema sitnih kosti i ako je meso ovakovih riba mnogo tečnije.

Mrijestenje vrlo upliviše na kakvoću ribljeg mesa. Najbolje su ribe u doba između dva mriještenja.

Ribe imadu u svom sluzavom tkivu mnogo dušičnih spojeva, a imadu i nekih otrovnih tvari. Tako n. pr. vrlo teško zacijeljuju rane od uboda ribljom kosti ili perajom. Jegulja ima otrovnu krv. Vrućina uništava taj otrov.

Na kvalitetu ribljeg mesa upliviše i starost ribe. Stare ribe imadu grubo suho meso. Vrlo mlade ribe imadu vrlo sluzavo i ljigavo, pa su najbolje srednje veličine i težine. Vrlo teška riba obično je i vrlo stara, pa bi se njoj zapravo smjeli radovati samo ribari a nikako i domaćice.

Mnoge ribe doživu starost i do 150 god.

Ribe iz tekućih voda mnogo su tečnije nego iz stajaćih pogotovo iz muljevitih bara jer navuku miris mulja. Taj miris gube ako ih stavimo u tekuću vodu, ako ih hranimo kruhom namočenim u vino ili ako za kuhanja ubacimo nekoliko žeravica.

Kod kuhanja gubi riba znatan dio vode pa je na težini mnogo laglja. Kod sušenja, mariniranja i soljenja gube ribe mnogo od svoje hranive vrijednosti.

Žive ribe se ubijaju tako da se udare tupim predmetom po zatiljku. Vrlo je opasno uživanje već u vodi uginulih riba jer se ne može točno ustanoviti razlog zbog kojeg su uginule. Ako su ubijene dinamitom kako to mnogi nerazumni ribići rade, pukne im mjehur od tlaka zraka i po tom se poznadu. Ovakove su ribe dobre za jelo.

Ribe čistimo tako da na daski stružemo ljuske protivnim smjerom nego leže. Na donjoj strani oprezno rasporimo trbuh i izvučemo utrobu.

Za kuhanje ribe priredimo najprije vodu u kojoj kuhamo ribu. Ako imademo posebnu posudu za kuhanje ribe to ribu privežemo s trbušnom stranom dolje na podložak. Podložak stoji tako da se riba zapravo kuha u pari. Ako nemamo posebne posude umotamo ribu u tanku krpu i stavimo u priređenu vodu u običnu tepsiju. Riba se kuha na kraju štednjaka oko ¼ sata. Pozna se da je kuhana po tom što joj iskoče oči kao bijele kugljice.

1. Voda za kuhanje ribe

Na 3 l vode stavljamo 2 izrezane mrkve, dva peršina, 1 glavu crvenog luka, 10 zrna papra, ½ limuna, 1 dl bijelog vina, 1 dl ulja, 1 dl octa, malo ružmarina, lovora i soli. Kad sve to zakuha stavljamo ribu na podložak i kuhamo u pari na kraju štednjaka oko ¼ sata. Za kuhanje se uzimlju ove riječne ribe: pastrva, kečiga, štuka, smuđ, šaran, jegulja a i mnoge morske ribe.

2. Kuhana riba

Kuhana se riba jede na razne načine. Može se i preko noći ostaviti u vodi u kojoj se kuhala i onda garnirati fino rezanim lukom i politi s 1 dl ulja i 1 dl octa. Priredba ½ sata.

3. Kuhana riba s mayonaisom

Kuhanu ribu prelij mayonaisom koju načiniš po uputi broj 1 kod kuhanja kokoši. Ribu s mayonaisom možeš prirediti za sve izvanredne zgode. U tu je svrhu okitiš ploškama limuna, rotkvice, jaja, kavijara, gljiva, aspikom, zelenjem itd. Priredba traje ¾ do 1½ sata prama načinu ukrašivanja.

4. Pečena riba

Ribi ako je veća oguli oprezno kožu. Nabodi je slaninom i peči na 4 žlice ulja na kojem si pirjala 1 glavicu rezanog luka u ploške. Više puta dolij kojom žlicom bijeloga vina. Pečenu ribu okiti raznim povrćem, cvjetačom i gljivama. Priredba traje ¾ do 1 sat.

5. Pržena riba

Ribe osoli, uvaljaj u brašno, jaja i mrvice i prži u 3 dl vrelog ulja. Priredba traje ½ do ¾ sata.

6. Brodeto

Na 4 žlice ulja pirjaj fino kosani peršin, 3 kriške kosanog češnjaka i malo mrvica od suhe žemlje; u to stavi osoljenu na komade izrezamo ribu i pirjaj dok je gotova. Priredba traje ¾ sata.

7. Brodeto na drugi način

Ribu osoli i uvaljaj u brašno te isprži u vrelom ulju. Izvadi komade i na ulju pirjaj fino kosanog češnjaka 3 kriške i svježanj peršina; na to stavi ribu, podlijevaj vinom, dodaj 1 dl soka od rajčica i pirjaj dok je gotovo. Priredba traje ¾ sata.

8. Šaran na umaci

Na 5 žlica ulja pirjaj 1 fino kosani luk, 1 mrkvu, peršin i celer. Kad malo omekša zgrni zelenje u jednu stranu posude a na drugoj zaprži na ulju 2 žlice brašna. Dolij vodom i 1 dl crnoga vina. Dodaj lovora i limunove korice i soka od pol limuna i soli. Onda umaku protisni kroz isto i dodaj joj narezanu i osoljenu ribu. Pokrito neka pirja. Kad je već skoro gotovo dolij 1 dl kiselog vrhnja. Priredba traje ¾ sata.

9. Šaran na papriki

Šarana zareži na hrptu na 2—3 mjesta i u ta mjesta stavi fino kosanog češnjaka i zelenog peršina.

Na 4 žlice ulja pirjaj 1 glavicu fino kosanog crvenog luka. Dodaj ½ male žličice paprike i stavi na to osoljenu ribu da se peče u pećnici. Češće polijevaj kojom žlicom vode i vina, kad je riba mekana izvadi se na topli tanjur sok se protisne kroz sito i provri sa 1 dl soka od rajčica i 1 dl kiselog vrhnja. Priredba traje ¾ sata.

10. *Štuka s rižom*

Skuhaj štuku, očisti je od kosti i iskidaj u komade. Na vatrostalnu zdjelu složi red prženog luka na 2 žlice ulja i red niže koju si pirjala na 2 žlice ulja i meso od štuke. Na štuku dolazi riža a gore luk, tako da je meso u sredini. Prelij s 2 dl kiselog vrhnja i malo papri te peči u pećnici ¼ sata. Priredba traje 1 sat.

11. *Riba na ražnju*

Ribu osoli i namaži uljem te pospi s malo papra. Natakni na ražanj i peči na žaru žeravice. Višeputa maži uljem. Priredba traje ¾ sata.

12. *Priredba morskih riba*

Morske ribe pečemo na ulju ili na ražnju prama dosadanjim uputama. Kožu mladim ribama ne trebamo guliti prije pečenja jer bi se riba raspala, dok većima se koža skida. Prije uporabe namoče se morske ribe u mlijeko na ½ sata.

13. *Bakalar*

Bakalar namoči u vodu dan prije. Skuhaj ga u vodi za ribu dok je mekan. Onda izreži bakalar na male komade. ½ kg krumpira izreži u ploške. Na ulju prži 4 kriške fino kosanog češnjaka i malo mrvica. To ostavi na dnu tepsije i složi na to red krumpira a onda red bakalara. Svaki red malo papri i poškropi uljem. Peči u pećnici dok je krumpir mekan. Priredba traje 1 sat.

14. *Sardele na ulju*

Sardele očisti, osoli i uvaljaj u brašno. Ugrij 3 dl ulja i prži sardele. Prže se vrlo brzo. Garniraju se ploškama limuna. Priredba traje ½ sata.

15. *Smuđ s gljivama*

Razreži ribu, osoli i uvaljaj u brašnu te naglo ispeci na obadvije strane na 4 žlice ulja. Izvadi ribu i na istom ulju pirjaj fino kosani zeleni peršin, crveni luk i nekoliko narezanih gljiva. Kad su gljive mekane napraši ½ žlice brašna, nalij malo vode i dodaj sok od ½ limune. Ribu stavi ponovno u posudu i sve zajedno pusti da provri. Priredba traje ¾ sata.

16. *Riblji gulaš*

Na 4 žlice ulja pirjaj 1 glavicu fino kosanog crvenog luka, dodaj crvene paprike, na tome pirjaj 1 kg u komade rezane ribe. Kad je riba gotova zaprži na strani posude 2 žlice brašna i nalij 2 dl vode. Dodaj 1 dl soka od rajčica i 1 dl kiselog vrhnja te sok od ½ limuna i soli. Kad se zajedno prokipi garniraj s makaronima ili slanim kuhanim krumpirima. Priredba traje ¾ sata.

17. *Marinirana tunina*

Tuninu izreži u lijepe komade, osoli i na 1 dl vrelog ulja speci na obadvije strane. Izvadi pečene komade i složi ih u porculansku zdjelu. Na preostalom ulju pirjaj 1 glavicu tanko rezanog luka, 1 mrkvu rezanu u ploške, 1 peršin narezan u ploške, 1 celer narezan u ploške, 2—3 lista lovora, 10 zrna bibera. Kad je zelenje mekano dolij 1 dl vode, 1 dl bijelog starog vina, 1 dl octa i sok od ½ limuna i soli. Tim prelij ribu i odozgora složi pirjano zelenje i ploškice od limuna. Marinirana riba neka dan-dva stoji prije uporabe. Priredba traje 1 sat.

18. Morski list

Morski list je vrlo dobra riba. Oguli joj kožu, razreži ribu oštrim nožem uzduž hrptenjače da dobiješ 2 komada. Te komade razreži još u manje dijelove i stavi ih u vodu u kojoj je sok od 1 limuna. Nakon ½ sata osoli ribu, uvaljaj je u brašno, jaja i mrvice i ispeci na 2 dl vrelog ulja. Garniraj s limunovim ploškama. Priredba traje 1 sat.

HLADNE I TOPLE UMAKE

1. Umaka od hrena

Izribaj hren na ribež i stavi ga u pećnicu da malo izgubi ljutinu. Izribaj i 1 jabuku te zajedno s hrenom izmiješaj, dolij s 1 dl juhe govedske ili kokošje, sokom od ½ limuna, 1 žlicom ulja. Malo soli. Prama ukusu dodaj i 1 kocku šećera. Priredba traje ½ sata.

2. Umaka od hrena na drugi način

Žemlju namoči u vreloj juhi i protisni kroz stroj za mljevenje mesa dva puta. Izribaj hren na ribež i izmiješaj sa samljevenom žemljom. Dolij 2 dl govedske ili kokošje juhe, 2 žlice ulja i sok od ½ limuna te malo soli. Priredba traje ½ sata.

3. Umaka od cikle

Samelji na stroj za mljevenje mesa 2 kuhane cikle. Skuhaj 2 jaja tvrdo i skoši ih sasvim sitno. 2 žutanjka miješaj s 8 žlica ulja dok je pjenasto, dodaj skosana kuhana jaja, izribanu ciklu, sok od ½ limuna, soli i 1 žlicu senfa. Priredba ½ sata.

4. Umaka od vlasca

Za svaku osobu skuhaj 1 jaje, ohladi ga u vodi, oguli i fino skoši. Jaja izmiješaj sa sokom od ½ li-

muna, na svako jaje daj ½ žlice ulja i nešto juhe da ne bude pregusto. Na koncu primiješaj 2 žlice kosanog vlasca. Priredba ½ sata.

5. Umake za garniranje

1. *Sirovi mayonais:* Računaj na 2 žumanjka, 1 dl ulja. Najprije miješaj žumanjke dok su pjenasti. Dodavaj kap po kap ulja i neprestano miješaj dok sve ulje ne potrošiš. Dodaj malo soli i papra, kap po kap od ½ limuna. Tom mayonaisom kiti, štrcaj i garniraj meso. Ako hoćeš preliti po mesu onda dodaj još 1 žlicu senfa. Od toga će omekšati. Bez senfa je tako tvrda da je možeš štrcati vrećicom za ukrašivanje po želji. Priredba traje 1 sat.

2. *Kuhani mayonais:* Miješaj 5 žutanjaka s 1 dl ulja, onda dodaj 1 dl juhe ili vode, sok od ½ limuna, malo soli i papra. To ulij u kotlić i miješaj nad vatrom dok se zgusne. Vrlo pazi da se ne zgruša. Poslije miješaj i dalje dok se ne ohladi. Priredba traje ½ sata.

3. Kuhani mayonais sa hladetinom

Postupak isti kao pod broj 2 samo mjesto juhe ili vode doliješ 1 dl juhe od hladetine te miješaj dok se opet stisne hladetina. Ova se mayonaisa može također upotrijebiti za ukrašivanje mesa. Priredba traje ½ sata.

4. Bešamel

3 žlice ulja miješaj s 2 žlice brašna, uz neprestano miješanje ugrij to nad parom, po tom vrelo prelij sa ¼ l mlijeka, malo soli i nad vatrom tako dugo miješaj dok nije gusto. Priredba traje ½ sata. Bešamel upotrebljavaš za garniranje mesa. Dade se bojadisati neškodljivim bojama.

Tople umake

1. Umaka od češnjaka

Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna. 1 veću glavicu češnjaka zgnječi i fino skoši te stavi na zapržak. Osoli i dolij juhom te pusti da prokuha. Priredba traje ½ sata.

2. Umaka od luka

Izribaj 1 glavu crvenog luka na fini ribež. Načini zapržak od 3 žlice ulja i 2 žlice brašna, na tom malo požuti ribani luk. Dolij s juhom. Osoli, dodaj 1 kocku šećera i sok od ½ limuna. Priredba traje ½ sata.

3. Umaka od rajčica

1 kg rajčica razreži i kuhaj u vlastitom soku. Onda ih protisni kroz sito. Na 3 žlice ulja zaprži 2 žlice brašna, nalij sokom od rajčica. Dodaj 1 komad luka, malo soli, 2 kocke šećera, 1 dl vrhnja. Kad dobro prokipi izvadi luk. Priregba ¾ sata.

4. Umaka od kiselice

Kiselicu fino skoši. Zaprži 3 žlice ulja sa 2 žlice brašna. Dodaj kosanu kiselicu, dolij s vodom, soli i 1 dl kiselog vrhnja. Pusti da dobro provri. Priredba traje ½ sata.

5. Umaka od kopra

Kopar fino skoši. Zaprži 3 žlice ulja sa 2 žlice brašna. Dodaj kosani kopar. Dolij s vodom, soli i 1 dl kiselog vrhnja. Pusti da dobro provri. Priredba traje ½ sata.

6. Umaka od kiselih krastavaca

4 kisela krastavca samelji na stroj za mljevenje mesa. Načini zapržak od 2 žlice brašna i 3 žlice ulja, stavi na njega samljevene kisele krastavce. Dolij vo-

dom, soli i 1 dl kiselog vrhnja. Pusti da dobro prokuha. Priredba traje ½ sata.

7. Umaka od gljiva

Na 4 žlice ulja pirjaj 15 dkg fino kosanih gljiva, malo kosanog luka i zelenog peršina. Gljive zgrni u stranu a na ulju zaprži 2 žlice brašna. Izmiješaj s gljivama, dolij vode, osoli i -apri, daj jednu krišku limuna i dl vrhnja. Pusti da dobro prokuha. Priredba traje ¾ sata.

8. Umaka za ribu

Na 3 žlice ulja pirjaj ¼ kg ribljeg mesa, 1 mrkvu, 1 peršin, 1 celer, 1 sasječeni luk, malo češnjaka, ½ limuna, 2—3 lista lovora, 2—3 klinčića, 5 zrna papra i zelenog peršina. Dolijevaj sa 2 dl crnog vina. Kad je mekano protisni kroz sito; na 2 žlice ulja zaprži 2 žlice brašna dodaj sve ovo na zapržak, osoli i malo papri, po ukusu zakiseli sa limunovim sokom te posluži k ribi.

SALATE

Salate su danas najobljubljenija sirova jela. Da se povrće od kojega su salate učini što laglje probavljivim reže se u male ploške ili rezance, nekoje se i sasvim usitni i dobro se ulji. Ulje je najvažniji pridodatak kod priredbe salate. Sirovo povrće u salati sadrži nedirnute svoje prirodne sastave naravne bjelančevine i primarne mineralne sastavine u svojoj prirodnoj koncentraciji.

Čim više nepromjenjene tvari dolaze u naš organizam tim uvjerljivije vrše svoju fiziološku zadaću.

1. Vegetarska salata

Izribaj 2 mrkve, 1 celer, 1 crnu rotkvu zajedno s korom, fino skoši 10 dkg špinata i 15 dkg cvjetače.

Svako osoli, naulji svaku hrpicu sa 1 žlicom ulja i zakiseli s 1 žlicom limunovog soka te načini ukusne hrpice na zdjeli za salatu. Priredba ¾ sata.

2. *Salata od crne rotkve*

1 crnu rotkvu izribaj zajedno s korom na ribež sasvim sitno, osoli, dodaj kimla i pusti pokriveno da stoji 1 sat. Onda zaulji sa 2—3 žlice ulja. Priredba 1¼ sata.

3. *Salata od cikle*

Ciklu sirovu izribaj sitno na ribež, osoli ju, dodaj na fine ploške izrezanog hrena, malo kimla, 2—3 žlice ulja i soka od limuna. Priredba traje ¼ sata.

4. *Kuhana cikla*

Ciklu mekano kuhaj bez da joj skidaš korijen jer će zadržati ljepšu boju. Kuhanu ciklu oguliš i izrežeš na ploške, osoliš, dodaš kimla, na ploške rezanog hrena, 1 dl octa i 2—3 žlice ulja. Priredba 3 sata.

5. *Krumpirova salata*

Skuhaj u pari ½ kg krumpira, oguli ga, razreži u ploške koje tople još osoli i poulji s ½ dl ulja. Kad se ohladi dolij ½ dl octa, malo papra i na kotačiće fino rezanog crvenog luka. Priredba traje ¾ sata.

6. *Salata od cvjetače*

Cvjetaču kuhaj u slanoj vodi. Kuhanu raskidaj u cvjetiće, začini s ½ dl ulja i s ½ dl octa. Priredba traje ¾ sata.

Domaćice! Sva su ova pravila za kuhanje i recepti iskušana na Zagrebačkom ulju marke crvena zvijezda.

7. *Salata od celera*

Skuhaj celer i izreži ga u ploške. Poulji s ½ dl ulja, zakiseli s ½ dl octa, soli i malo papri. Priredba traje ¾ sata.

8. *Salata od krastavaca*

Krastavce oguli, izreži u ploške i osoli. Fino skoši 2—3 kriške češnjaka i pospi po krastavcima, dodaj na kg krastavaca 1 dl ulja i ½ dl octa, malo papra i crvene paprike. Priredba traje ½ sata.

9. *Salata od krastavaca s vrhnjem*

Krastavce oguli, izreži u ploške i osoli. Fino skoši 2—3 kriške češnjaka i pospi po krastavcima, na vrhu noža crvene paprike i 2 dl vrhnja za 1 kg krastavaca. Priredba traje ¾ sata.

10. *Salata od rajčica*

Rajčice izreži u tanke ploške, osoli, poulji, 1 kg rajčica s 1 dl ulja, zakiseli s ½ dl octa, malo papri i dodaj na kotačiće rezan crveni luk. Priredba traje ½ sata.

11. *Salata od zelene paprike*

Zelenu papriku u sasvim fine rezance izreži i nasoli, 10 paprika poulji s 1 dl ulja i zakiseli s ½ dl octa. Priredba traje ½ sata.

12. *Salata od pečene paprike*

10 paprika mesnatih zelenih i žutih stavi u tepsiju koju samo malo namažeš uljem. U pećnici neka cmarenjem omekšaju. Onda im oprezno skini kao papir, tanku kožicu i raskidaj papriku na dugoljaste kriške, osoli, malo papri, poulji s 1 dl ulja i zakiseli s ½ dl octa. Priredba traje ¾ sata.

13. Salata od mahuna

½ kg mahuna skuhaj u vrlo malo slane vode. Tako da ne ostane ništa vode u posudi dok su kuhane. Fino skoši 2 kriške češnjaka i pospi po mahunama, malo ih papri, poulji s ½ dl ulja i zakiseli s ½ dl octa. Priredba traje ¾ sata.

14. Salata od zelja

1 glavu crvenog ili bijelog zelja fino izreži u sasvim tanke rezance i osoli. Iza ¼ sata pospi kimlom, poulji s 1 dl ulja, zakiseli s ½ dl octa. Prama ukusu dodaj i malo papra. Priredba traje ¾ sata.

15. Salata od korabice

4 korabice oguli i izribaj sasvim sitno na ribež. Posoli s ½ dl ulja poulji, zakiseli s ½ dl octa i odzgora pospi fino skosanim vlascem. Priredba traje ½ sata.

16. Salata od graha

Skuhaj ½ kg bijeloga graha. Prije nego je mekan osoli ga. Nastoj da kuha grah u malo vode kako nebi trebala ništa odlijevati. Poulji grah dok je još topao s 1 dl ulja. Kad se ohladi zaocti s ½ dl octa, dodaj malo papra i na kotačiće rezan crveni luk. Priredba traje prama starosti graha od 1½ sata.

17. Salata od leće

¼ kg leće mekano skuhaj, osoli, malo papri, poulji s ½ dl ulja i s ½ dl octa zakiseli. Priredba traje 1½ sata.

18. Miješana salata

Izreži u kocke: 2 kisela krastavca, 2 zelene kisele rajčice, 1 kuhanu ciklu, 4 kuhana krumpira, 3 tvrdo kuhana jaja i eventualno ostatke od kakove pečenke. Sve se to malo osoli i zaocti s ½ dl octa i poulji s malo

ulja. Posebno priredi mayonaisu po uputi broj 1 umake za garniranje. Mayonaisu načini od 5 jaja te ju prelij preko izmiješane salate. Priredba traje 1½ sata.

19. Zelena salata

Tvrde glavice salate razrežemo u 4 dijela. Veće vanjske listove raspolovimo, salatu pod vodovodom operemo i prethodno očistimo od svih nečistoća, puževa itd. Onda ju osolimo, pouljimo i zakiselimo octom ili limunom. Priredba traje ½ sata.

20. Mlada zelena salata

Mladu zelenu salatu čupavac očistimo, operemo i postupamo kao pod broj 19.

21. Poljska salata

Poljska salata matoviljac i radič se očisti, opere i priredi kao pod broj 19.

PRIDODACI K MESU

Osim variva i salate garnira se meso raznim drugim pridodacima koji se također mogu prirediti na ulju. To su razna pirjana povrća i razne jednostavne tjestenine. Pridodaci od tjestenine se ne dodavaju mesu po novim pravilima racionalne ishrane, no mnogi uz sok od mesa jedu tjestenine bez mesa s toga razloga stavljam i te tjestenine u pravila.

1. Pirjana mrkva

½ kg mrkve izreži u rezance i pirjaj na 3 žlice ulja s malo fino kosanog zelenog peršina. Osoli, malo papri i podlijevaj vodom dok je mekana. Priredba traje ½—¾ sata.

2. *Pirjani grašak*

½ kg oljuštenog graška pirjaj na 3 žlice ulja, 1 kocki šećera, malo fino kosanog zelenog peršina. Osoli, malo papri i podlijevaj vodom dok je mekan. Priredba traje ½—¾ sata.

3. *Pirjane rajčice*

½ kg rajčica razreži u dvoje i pirjaj na ½ dl ulja s fino kosanim češnjakom i zelenim peršinom. Osoli, malo papri a kad su već skoro gotove pospi s 4 dkg na ulju popræženim mrvicama. Priredba traje ¾ sata.

4. *Pirjani krumpir*

½ kg krumpira kuhaj u pari, oguli kožicu i izreži ga u ploške. Na 3 žlice ulja isprži malo kosanog crvenog luka, stavi gore krumpir, osoli ga, prognječi kuhačom i pokriven pirjaj. Priredba traje ¾ sata.

5. *Pire od krumpira*

½ kg krumpira oguli i izreži u kriške te nalij samo s toliko vode da se pokrije. Pokriven se kuha i nastoji da ne ostane ništa vode koja bi se morala ocijedit. Kuhani se krumpir osoli i zgnječi sa 2—3 žlice ulja. Na 1 žlici ulja ispržiš fino kosanog crvenog luka i prelijeÅ¡ po krumpiru. Priredba traje ¾ sata.

6. *Pire od graška*

Grašak kuhaj isto u toliko vode da ne ostane ništa iza kuhanja. Mekani grašak soli i protisni kroz sito. Na 3 žlice ulja propirjaj protisnuti grašak dok se ne zgusne. Priredba traje 1 sat.

7. *Pire od leće*

Leću kuhaj u malo vode i postupaj kao pod broj 6. Kad je gotov pire dodaj i malo papra. Priredba traje 1½ sata.

8. *Pirjano kiselo zelje*

Na 4 žlice ulja pirjaj uz dolijevanje vodom ½ kg kiselog zelja. Na koncu malo soli i papri. Priredba traje ¾ sata.

9. *Žganci*

Kad zakipi 1 l vode ukuhavaj polagano 30 dkg kukuruznog brašna. Miješati nemoj nego sred brašna načini udubinu, malo osoli i pusti da se kuha. Nakon ¼ sat izmiješaj kuhačom brašno i dalje kuhaj neko vrijeme. Onda miješaj tako dugo dok se kuhača ne lijepi sasvim od žganaca. Na koncu primiješaj 2 žlice ulja i pokrij žgance da u pari malo nabubre. Iza toga ih žlicom izreži u žličnjake. Da se ne slijepe umoči žlicu svakiput u vrelo ulje. Na ½ dl ulja isprži malo fino kosanog crvenog luka i tim začini žgance. Priredba traje ¾ sata.

10. *Žličnjaci*

¼ kg brašna izmiješaj s 2 dl vode, 1 jajetom, malo soli i 4 žlice ulja. Kuhačom ovo tijesto tuči dok se ne dižu mjehuri. Onda ga u vrelu slanu vodu zakuhavaj žlicom u obliku žličnjaka. Ugrij 3 žlice ulja i prelij preko kuhanih, ocijeđenih žličnjaka. Priredba traje ¾ sata.

11. *Rezanci*

Iz ½ kg brašna umijesi s 2 jajeta i malo vode, vrlo čvrsto tijesto. Mijesi tako dugo dok nije posve glatko. Na dasci ga tanko poput hrbta noža razvaljaj, malo osuši i razreži u pruge po 10 cm široke. Njih opet razreži u rezance ½ cm široke. Kuhaj ih u vreloj slanoj vodi. Kuhane ocijedi i začini s 4 žlice ulja na kojem isprži ili malo kosanog crvenog luka ili 2 žlice grisa. Priredba traje ¾ sata.

Domaćice! Princip racionalnosti u kuhinji provađaš tako da uz što manji izdatak prirediš što ukusnije i zdravije jelo. Zato kuhaj na ulju!

12. *Okrugljice od žemlje*

2 žemlje izreži u kocke i na 3 žlice prži. Onda ih polij s 1 dl mlijeka i pusti da stoje ½ sata. Iza toga im primiješaj 1 jaje, 1 žlicu grisa i toliko brašna da možeš načiniti okrugljice koje zakuhaj u vrelu slanu vodu. Nakon 15 minuta su kuhane pa ih polij s 3 žlice vrelog ulja na kojem si ispržila 1 žlicu mrvica od žemlje. Priredba traje 1 sat.

13. *Pirjana riža*

¼ kg riže operi i prži na 4 žlice ulja da malo požuti. Sada nalij dva puta toliko vode koliko je bilo riže, malo osoli, papri, dodaj ½ glave crvenog luka, pokrij i pusti da se polagano bez miješanja pirja. Luk izvadi. Kad voda uvri riža je mekana. Priredba traje 35 minuta.

TIJESTA

Tijesta su produkti miješenja brašna i vode. Miješenjem se stvaraju ljepiva koja bjelančevinaste čestice brašna međusobno spoje u elastičnu masu. Ljepivo se u vodi ne topi. Što ga više brašno imade to se bolje tijesto rasteže. Mokro brašno i brašno koje je samljeveno iz žita sa klicama nema mnogo ljepiva i ne rastežu se dobro.

Najjednostavnija su tijesta iz brašna i vode. Ovako se mijese mlinci. Mlince razvučemo i u pećnici pečemo.

Ako brašnu i vodi dodamo jaje dobijemo za toliko hranivije tijesto. Na ovaj način mijesimo rezance. S brašnom, vodom i uljem mijesimo tijesta za savijaču. Valjanost tijesta ovisi o množini ljepiva, zato se traže za savijače suha i najbolje vrste brašna. Raznim drugim pridodacima kao n. pr. šećerom, maslacem i mirodijama mijesimo tijesta za kolače. Za kruh dodajemo tijestu kvasa.

Tijesta iz vode, brašna i jaja obično kuhamo. Kuharski procesi djeluju na pojedina hraniva i mijenjaju ih pojedinačno n. pr. škrob bubri i pretvara se kemijski, bjelančevine se skrućuju — ti kuharski procesi mijenjaju i masu kao cjelinu. Svrha je kuhanju i pečenju tjestenina da hranive tvari brašna prevedu u probavljive sastave. Ako pečemo tijesto od vode i brašna dobit ćemo tvrdu vrlo teško probavljivu tvar. Zato tijestu za pečenje dodajemo sredstva za prorahljivanje. Najjednostavnije takovo tijesto je kruh. Kruh se peče već stoljeća. U Švicarskoj su među iskopinama našli tvrde okamenjene hljebove kruha koji su se priređivali prije stotine godina. Prvi su Grci u Egiptu umijesili tjesto s pjenom vinskoga mošta i hvalili su se da nema kruha boljega od njihovoga. Danas je tehnika kuhanja već toliko napredovala da upotrebljujemo vrlo mnoga sredstva za prorahljivanje tijesta u pekarnama, slastičarnama i u privatnim kuhinjama. Najobičnija jesu: kvas, pjenica, soda bicarbona, alkohol i razni prašci za dizanje tijesta.

Djelovanje pjenice je ovakovo: U 2½ dkg pjenice imade do 5,000.000 kvašćevih gljivica. Sve te gljivice živu i traže hrane. U tijestu je nalaze u sladoru i ostalim ugljikohidratima. Slador počinje vreti i pretvara se u ugljičnu kiselinu i alkohol, Ugljična kiselina je plin i ona se probija van iz tijesta no ljepivo drži čvrsto zajedno tijesto i ne propušta uglj. kiselinu. Opna koja zatvaraju škrobi šire se i naduvaju kod toga i na taj način tijesto raste. Treba pogoditi pravi čas da se to dizanje i vrenje prekine. Ako nisu sve čestice škrobi i sladora provrele biti će tijesto brusasto i slabo rahlo. Najbolja temperatura za vrijenje u tijestu je 32° C. Dignuto t. j. zrelo tijesto stavljamo u pećnicu. Djelovanjem temperature stvara se još više uglj. kiseline ona nastoji izaći pa još više diže tijesto. Ako je površina kruha suha uglj. kiselina lahko provali iz tijesta i

onda tijesto obično pukne. Zato namažemo vodom ili još bolje uljem tijesto prije nego ga pečemo da ga učinimo elastičnijim. Škrob se na površini tijesta pretvori u prelazno stanje k šećeru nazvano dekstrin. Uslijed djelovanja topline izumru kvaščeve stanice i proces vrijenja prestaje. Treba nastojati da se tijesto skroz speče, jer u protivnom slučaju se sve kvaščeve stanice ne ubiju i one počinju djelovati i u našem želucu što izazivlje razne probavne smetnje i nadimanja.

Tijestu za hljeb dodajemo često kimla da posješimo dizanje. Pečenjem stvaraju se još neki nuzgredni procesi koji daju pečenom tijestu naročit okus. Vanjska površina kruha još se kod topline od 170 do 210° i više. Ona čini kao neki oklop nutarnjim slojevima tijesta te na njih djeluju znatno niže temperature koje ne prekoračuju 100° C.

Za dizanje finijih vrsti tijesta i kolača služimo se snijegom od bjelanjca za prorahljivanje tijesta. Lupanjem po bjelanjcima stvaraju se mali zračni mjehurići — bjelanjac im služi kao opna. Kad utjecajem topline izlazi zrak iz tijesta mjehurići ostaju prazni i tijesto je šupljikavo i rahlo.

Kod kvaščevog vrijenja gubi se šećer jer se vrijenjem pretvara u produkte koji dižu tijesto, s toga razloga je prvi Liebig pokušao da prorahljuje tijesto sredstvima koja ne djeluju na šećer i upotrijebio je soda-bicabonu. Ugljična kiselina iz sode bicarbone utjecajem topline izlazi i diže tijesto; jednako djeluju i razni prašci Peko, Oetherov i drugi. Soda bicarbona i prašci mogu se upotrijebiti za ona tijesta kojima dodajemo dosta mirodija da se alkalični okus sode izgubi u pečenom tijestu. I alkohol diže tijesto jer se kod viših temperatura pretvara u plinovito stanje i prorahljuje na svom putu tijesto.

I ulje prorahljuje tijesto. Kod miješanja unilazi zrak u sve slojeve tijesta. On kod povišavanja topline teži van zajedno s vodenim parama. U tijestu ima dvaput više vode nego teže bjelančevine brašna.

Ulje napuni sve pore u tijestu i zrak nema nikuda prolaza te ga na taj način diže. Ulje rastavlja pojedine slojeve tijesta masnoćom da se ne lijepe te na taj način prorahljuje tijesto.

Prama vrsti tijesta udešavamo i kuharske procese. Nekoje tjestenine kuhamo u vodi, nekoje u pari; pečemo na malo ulja na štednjaku i na mnogo ulja u dubljoj posudi. Konačno tijesta koja pečemo u pećnici.

Kuhana tijesta

1. Rezanci

Umijesi ½ kg brašna s 2 jajeta i 1 dl vode u glatko tijesto. Razvaljaj ga valjkom poput hrpta noža i pusti čas na miru da se osuši. Onda ga razreži u 10 cm široke pruge, a njih opet na 1 cm široke rezance. Rezance zakuhaj u vrelu slanu vodu. Zakuhati znači u vrijuću vodu stavljati tjesteninu i kuhati dok se digne na površinu što obično traje 10—15 minuta. Kuhane rezance ocijedi i začini s 4 žlice ulja na kojem si ispršila malo fino rezanog crvenog luka. Priredba traje 1 sat.

2. Rezanci s orasima

Kuhane rezance začini s 4 žlice ulja. U zdjelu ih stavi u dva reda te svaki red pospi šećerom i samljevenim orasima.

3. Rezanci s makom

Kuhane rezance začini s 4 žlice ulja. U zdjelu ih stavi u dva reda te svaki red pospi šećerom i samljevenim makom.

4. Rezanci s pekmezom

Kuhane rezance začini s 4 žlice ulja. U zdjelu ih stavi u dva reda te svaki red prelij razrijeđenim pekmezom.

5. *Rezanci sa sirom*

Kuhane rezance začini s 4 žlice ulja. U zdjelu ih stavi u dva reda te svaki red pospi s namrvljenim sirom.

6. *Rezanci s mesom*

Kuhane rezance začini s 4 žlice ulja na kojem si propirjala ostatke pečenke ili kuhane govedine samljevene na stroj. Za poboljšanje ukusa dodaj malo kosanog crvenog luka i papra.

7. *Tirolski rezanci*

Kuhane rezance stavi u tepsiju na 3 žlice ulja. Posebno razmuti 2 jaja s 2 žlice šećera i 1 dl vrhnja i prelij preko rezanaca te ih u pećnici ½ sata peči. Pečene izreži u četverouglate komade i pospi šećerom i čokoladom. Priredba traje 1½ sata.

8. *Krpice s kupusom*

Umijesi tijesto za rezance i izreži u kocke od 1—2 cm promjera. Kuhaj ih u slanoj vodi. Kuhane ocijedi i izmiješaj sa pirjanim kupusom. Na 4 žlice ulja pirjani 1 glavu fino kosanog kupusa. Malo soli i papri. Priredba traje 1¼ sata.

9. *Krpice sa šunkom*

Kuhane krpice izmiješaj s 15 dkg kosane kuhane šunke i začini s 3 žlice ulja, prelij s 1 dl vrhnja i propeči u pećnici ¼ sata. Priredba traje 1¼ sata.

10. *Štruklji*

Umijesi tijesto bez jaja od 40 dkg brašna, 1 žlice ulja i 1 dl vode. Razvuci ga tanko i nadjeni nadjevom od sira. ½ kg sira izmiješaj s 2 cijela jaja i 2 žlice ulja te malo soli. Do polovice mlinca nadjeni i tijesto savini poput savijače. Tanjurom ili tupom stranom noža reži male jastučiće, krajeve s lijepi s bjelanjkom da nadjev kod kuhanja ne iscuri. Kuhaj u slanoj vreloj vodi oko 15 minuta. Začini ih s 4 žlice ugrijanog ulja na kojem si ispržila 3 žlice mrvice od žemlje. Priredba traje 1¼ sata.

11. *Tijesto od krumpira*

Skuhaj ½ kg krumpira u ljuski u vrlo malo vode. Kuhan krumpir oguli i samelji na stroj te s ¼ kg brašna, 1 jajetom i 2 žlice ulja te malo soli umijesi u glatko tijesto. Tijesto zasuši u kobasicu i onda reži male valjuške. Zakuhaj ih u slanu kipuću vodu. Kuhane ocijedi i začini s 4 žlice ulja na kojem si ispržila 3 žlice mrvica. Priredba traje 1¼ sata.

12. *Okrugljice od šljiva*

Umijesi tijesto od krumpira broj 11. Razvaljaj ga ¼ cm debelo i izreži u četvorine 5 × 5 cm. U svaku utisni 1 šljivu kojoj mjesto koštice staviš ¼ kocke šećera. Načini oblik okrugljica i zakuhaj ih u kipuću slanu vodu. Kuhane začini s 4 žlice ulja i pospi s šećerom i cimetom. Priredba traje 1¼ sata.

13. *Okrugljice od marilica*

Radi jednako kao pod broj 12. Mjesto šljiva umotaj male marilice.

14. *Okrugljice od sira*

½ kg sira izmrvi i izmješaj sa 3 žlice ulja, 5 žlica krupice (grisa), 3 cijela jaja, malo soli. Pusti da stoji ¼ sata. Onda dodaj toliko brašna da možeš pravit okrugljice koje ukuhavaš u kipuću slanu vodu. Kuhane okrugljice ocijedi i začini s 5 žlica ulja na kojem si ispržila 3 žlice mrvica. Priredba traje ¾ sata.

Domaćice! Misli na to da je bolest teže liječiti nego spriječiti i kuhaj na ulju!

Tjestenine kuhane u pari

Tjestenine kuhane u pari zovemo puding. Za puding moramo imati posebni oblik s poklopcem. U loncu zakipimo vode i stavljamo u nju oblik s pudingom. Tijesto se stavlja u oblik samo do ¾ jer kuhanjem povećava svoj obujam. Kuha se 1 sat u pari. Ostavlja se u obliku dok se ne nosi na stol da ne sjedne. Prije serviranja prelije se sokom ili prelivom. Priredba traje obično 1¼—1½ sata, kod laganijih ¾ sata.

1. Puding od krupice (grisa)

U ½ l mlijeka ukuhaj 15 dkg krupice i ohladi. Posebno miješaj 4 žlice ulja s 4 žumanjka i primiješaj krupici. Dodaj 4 žlice šećera u prahu i snijeg od 4 bjelanjka, fino kosanu koircu jednog limuna. Oblik namaži uljem, istresi masu i kuhaj 1 sat u pari. Posluži kompotom, sokom od malina ili prelivom od čokolade.

Preliv: miješaj 4 žlice šećera s 2 žumanjka i 4 žlice čokolade i ukuhaj u ¼ l kipućega mlijeka. Skini s vatre čim zakuha.

2. Puding od mrvica

Samelji 4 suha roščića (kifla), miješaj 5 žlica ulja sa 7 dkg šećera dok je pjenasto. Dodaj 4 žumanjca i miješaj dalje. Malo soli i dodaj mrvice i na koncu snijeg od 4 bjelanjka. Istresi pola smjese i pospi trešnjama ili višnjama iz kompota ili svježima. Stavi na to drugu polovicu mase. Oblik namažeš uljem i pospeš mrvicama prije nego stavljaš masu. Dobro zatvoren oblik kuhaš u pari ¾ sata. Posluži sokom od ribiza ili kompotom od trešanja.

3. Biskvit puding

Miješaj 6 žumanjaka sa 6 žlica šećera i 3 žlice ulja. Kad je pjenasto dodaj 6 žlica brašna i snijeg

od 6 bjelanjaka te fino kosanu koricu od 1 limuna. Oblik namaži uljem, pospi mrvicama, istresi masu i kuhaj u pari ¾ sata. Posluži sokom od malina ili *prelivom od vina:*

5 žlica prah šećera miješaj s 3 cijela jaja dok nije kao pjena. Kuhaj 3 dl bijelog vina, kad zavri ukuhaj jaja sa šećerom uz neprestano miješanje nad vatrom dok se ne zgusne. Priredba preliva traje ¼ sata.

4. Puding od limuna

Miješaj 3 žlice ulja s 10 žlica šećera i 4 žumanjka dok je pjenasto. Dodaj 4 žlice brašna, 4 dkg grožđica, snijeg od 4 bjelanjka i fino kosane korice od limuna. U kalupu kuhaj ¾ sata u pari. Prelij prelivom od vina.

5. Puding od oraha

Miješaj 4 žumanjka s 4 žlice šećera i 1 žlicom ulja dok je pjenasto; dodaj 5 žlica oraha fino samljevenih, 1 žlicu mrvica namočenih u 1 žlicu ruma i snijeg od 4 bjelanjka. Kuhaj u namazanom kalupu u pari ¾ sata. Posluži prelivom od vina.

6. Puding od datulja

4 kifla (roščića) izreži u tanke ploške i sprži na 3 žlice ulja a po tom prelij s 1 dl mlijeka. Miješaj 3 žumanjka s 4 žlice šećera i 2 žlice ulja. Dodaj 5 dkg oguljenih fino rezanih badema i 10 dkg fino rezanih datulja, fino kosane korice od 1 limuna. Izmiješaj s namočenim roščićima a konačno primiješaj čvrsti snijeg od 3 bjelanjka. Kuhaj u namazanom kalupu ¾ sata. Posluži sokom od malina.

7. Puding od kave

Namoči u ¼ l mlijeka, 4 roščića, istisni i razdrobi. Posebno miješaj 4 žlice ulja s 4 žumanjka i 4

žlice prah šećera. Kad je pjenasto dodaj roščiće i 4 žlice jake crne kave i snijeg od 4 bjelanjka. Kuhaj u namazanom kalupu ¾ sata.

TJESTENINE PEČENE NA ULJU NA ŠTEDNJAKU

1. *Palačinke*

Dobro razmuti 2 žumanjka s 1 žlicom ulja, 1 malom žlicom šećera i s ½ l mlijeka. Pomalo dodaj 30 dkg brašna i snijeg od 2 bjelanjka te vrlo malo soli. Razvrući 1 dl ulja i nalij na tavu za palačinke 2 žlice i stavi na vatru. Kad je ulje vruće odlij ga a na masnu tavu izlij 1 varjaču tijesta. Na vatri na obadvije strane ispeči. Pečene namaži pekmezom, savij i složi u vatrostalnu posudu. Prelij 1 dl vrhnja u kojem si razmutila 1 žumanjak i 2 žlice šećera. Stavi u pećnicu na ¼ sata. Priredba traje 1 sat.

2. *Palačinke sa sirom*

Priredi palačinke prama gornjoj uputi i nadjeni ovim nadjevom: ¼ kg sira izmrvi i smiješaj s 2 cijela jaja, 2 žlice šećera, malo kosane korice limuna i 1 dl vrhnja te malo soli. Savij i postupaj kao gore. Prelij s 1 dl vrhnja. Priredba 1 sat.

3. *Omlet*

Dobro izmiješaj 4 žumanjka s 4 žlice šećera, 20 dkg brašna, 4 žlice mlijeka i 2 bjelanjka snijeg. Namaži tavu s 1 žlicom ulja ulij omletu i peči u pećnici. Priredba traje ½ sata.

4. *Fanjki*

Izmijesi na daski tijesto od 25 dkg brašna, 3 žumanjka, 1 žlice ruma, 2 žlice vrhnja i 2 žlice šećera.

Tijesto se tanko razvalja i reže u pačetvorine. Svaka se u sredini dvaput zareže i preplete te stavi u ½ l vrelog ulja da se svjetlo žuto peče. Pečene komade stavi na bugačicu, složi ih na tanjur i pospi vanili šećerom. Priredba traje ¾ sata.

5. *Jabuke u tijestu*

Načini tijesto za palačinke samo mjesto ½ l mlijeka metni 2 dl mlijeka i 1 dl bijelog vina. Inače sve ostale mjere iste. Na 2 dl vrelog ulja prži kriške jabuka koje staviš u tijesto te varjačom vadiš zajedno s tijestom. Pržene pospi šećerom i cimetom. Priredba traje ¾ sata.

6. *Šljive u tijestu*

Priređuju se na isti način kao i jabuke

7. *Mutvara od brašna (Schmarren)*

Miješaj 3 žumanjka s 4 dkg šećera i 2 žlice ulja. Dodaj 1 dl mlijeka, 18 dkg brašna i snijeg od 3 bjelanjka. Malo soli i 3 dkg rozina (grožđica). Stavi u tepsiju na 3 žlice ulja peči u pećnici. Kad je napol pečeno okreni, malo propeči i viljuškom razmrvi. Posluži sokom od malina. Priredba traje ¾ sata.

8. *Mutvara od grisa (krupice)*

Miješaj 3 žumanjka s 2 žlice šećera, malo soli, 3 dl krupice i ½ l mlijeka. Pusti na miru dok prupica nabubri. Iz 3 bjelanjka tuči čvrsti snijeg, primiješaj k tijestu te peći na 8 žlica ulja u tepsiji u pećnici. Kad je napol gotovo preokreni, poslije viljuškom razmrvi. Posluži kompotom. Priredba traje 1 sat.

Domaćice! Priredbom na ulju dobivaju jela vanredan ukus. Ukus podražuje na tek, a tek pospješuje probavne procese.

9. Carska mutvara

Izreži u kocke 6 komada roščića. Izmiješaj 3 jaja, 1 dl mlijeka s 3 žlice ulja i 2 žlice šećera te prelij preko narezanih roščića. U namazanoj tepsiji peči u pećnici te viljuškom razmrvi. Posluži kompotom. Priredba traje ¾ sata.

10. Pokladnice

U 3 žlice mlijeka razmuti 2 dkg pjenice. Smiješaj ¼ kg najfinijeg brašna i ¼ kg glatkog finog brašna. Dodaj tomu pjenicu, 8 žlica ulja, 5 žumanjka, 2 žlice šećera u prahu i 2½ dl mlijeka te malo soli. Tijesto kuhačom izmiješaj i lupaj tako dugo dok se ne dižu mjehuri. Kad je tijesto umiješeno pusti ga da se diže. Kad naraste na dvostruku visinu istresi ga na brašnom posutu dasku, razvaljaj prst debelo. Reži okrugle oblike i na svakoga metni malo finog pekmeza. Drugim okruglim komadom poklopi, pritisni na rubovima i manjim okruglim oblikom izreži. Na toplom mjestu na stoljnjaku pusti da se na dvostruku visinu dignu. Ugrij 1 l ulja i peči ih tako da gornju stranu okreneš u ulje i pokriješ. Kad su na jednoj strani pečeni okreni ih i peči bez poklopca dok nisu lijepo pečeni. Pečene stavi na bugačicu, kad se ulje iscijedi složi ih na tanjur i pospi vanili šećerom. Priredba traje 2 sata.

11. Prženi mišići

Načini tijesto od pokladnica samo mu primiješaj 5 dkg grožđica (rozina). U vrelo ulje stavljaj žlicom tijesto u obliku žličnjaka i peči ih svjetložuto. Pečene mišiće pospi vanili šećerom, Priredba traje 1½ sata.

12. Češki uštipci

Najprije razmuti 1 dkg pjenice u 3 žlice mlijeka i dodaj tijestu od: 30 dkg brašna, 2 žutanjka, 5 žlica ulja, 2 žlice šećera, ¼ l mlijeka i snijega od 2 bjelanjka. Tijesto malo soli i kuhačom lupaj. Neka se diže dok ne naraste na dvostruki obujam. Onda u svaku udubinu tave za pečenje jaja na oko daj malo ulja. Ugrij ga i na njemu peci uštipke okrugloga oblika. Dva i dva pečena uštipka sastave se pekmezom od ribiza i pospu vanili šećerom. Priredba traje 1½ sata.

13. Pržene jabuke

Načini tijesto od 18 dkg brašna, 4 dkg šećera, malo soli, par kapi limunovog soka, 2 dl vina i snijega od 2 bjelanjka.

Oguli jabuke i reži u tanke kriške. Dvije i dvije kriške spoji s pekmezom od marilica i uvaljaj u razrijeđeni pekmez od marilica a po tom u fino rezane oguljene bademe. Svaki komad umoči u gornje tijesto i u 3 dl vrelog ulja svjetlo žuto peči. Priredba traje ¾ sata.

Na ovaj način možeš peči *ananas, marilice, banane* i *cvijet od bagrene* ili *akacije.*

14. Uštipci od krupice (grisa)

½ l mlijeka skuhaj s 5 dkg šećera i malo soli i 3 žlice ulja. Kad zavri ukuhaj polako 8 dkg krupice i 3 dkg oguljenih fino narezanih badema. Kad se krupica zgusne skine se sa štednjaka, malo ohladi i smiješa sa 2 žutanjka. Tepsiju namaži uljem i istresi ovu masu te ju 2 cm visoko razmaži. Kad se sasvim ohladi izreži okrugle oblike i umoči ih u ovo tijesto: 16 dkg brašna, 3 dkg šećera, 2 cijela jaja, malo soli, 1 mala žlica ruma, 1 mala žlica ulja i miješa se dok nije glatko tijesto koje pomalo razrijedi dodavanjem mlijeka, oko ½ dl. Uštipke peči u 3 dl vrelog ulja i vruće pospi šećerom. Složi ih na tanjur i ostavi u vrućoj pećnici da se šećer raziđe. Posluži uz sok od malina. Priredba traje 1½ sata.

15. Uštipci od kestena

1 kg do 1½ kg lijepih kestena zareži na strani i na tepsiji ostavi u pećnici tako dugo dok se ne daju ljuštiti. Onda ih oljuštene u vodi skuhaj i skini im nutarnju kožicu. Po tom ih istresi u posudu i nalij s toliko mlijeka da se pokriju i kuhaj tako dugo dok mlijeko ne uvri. Kad više mlijeka nema protisni kestene kroz stroj za mljevenje mesa i dobro izmiješaj s par žlica šećera i načini male kugljice. Svaku kugljicu umoči u tijesto pod broj 14 i u 3 dl vrelog ulja peči. Pečene pospi šećerom i posluži. Priredba traje 1½ sata.

16. Kroketi od čokolade

Izmiješaj 4 žlice brašna, 5 žlica prah šećera, 4 pločice ribane čokolade s nešto hladna mlijeka. Kad dobro izmiješaš istresi u ¼ l kipućeg mlijeka i miješaj neprestano na vatri dok ne nastane gusta kaša. Na posljetku dodaj 2 lista želatine. (Najprije ju operi u hladnoj vodi i rastopi u 1 žlici mlačne vode). Kad i želatinu umiješaš istresi masu na glatku plohu. Bilo na mramor ili na tepsiju na vanjsku donju stranu. Prethodno ju namaži uljem. Ova će se masa na hladnom mjestu stisnuti za 1—2 sata. Onda reži male valjkaste oblike. Umoči ih najprije u jaje onda u mrvice. Taj postupak ponovi kako bi dobili deblju zaštitnu koricu. Razvrući ½ l ulja i krokete peči svjetlo žuto. Nemoj ih u ulju mnogo miješati ni viljuškom okretati jer ćeš ih ubosti i krema će iscuriti u lje. Pečene krokete pospi tučenim šećerom i ribanom čokoladom. Priredba traje dosta dugo jer mora tijesto 1—2 sata stajati da se skruti. Zato je vrlo dobro da se tijesto skuha u jutro kod zajutarka ili u večer dan prije.

17. Kroketi od vanili kreme

Miješaj 3 dkg šećera, 2 žlice ulja, 3 žumanjka i malo vanili šećera dok nije pjenasto. Onda dodaj 5

dkg brašna i ½ l mlijeka, dobro izmiješaj i kuhaj dok se krema ne stisne. Dalje postupaj kao kod kroheta od čokolade broj 16.

Kolači iz kuhanog tijesta

Kolači iz kuhanog tijesta priređuju se na taj način da najprije kuhamo vodu ili mlijeko s nešto ulja. Kad to vrije ukuhavamo brašno i miješamo tako dugo dok se tijesto ne stisne i dijeli od kuhače i posude. Kuhanom se i ohlađenom tijestu primiješaju postepeno jaja. Iza svakog jajeta mora se tijesto dobro izmiješati. Ulje u kojem ćemo ovo tijesto peči mora biti vruće a jednako i pećnica ako želimo peći u tepsiji.

Za vrijeme pečenja se pećnica ne smije otvarati jer tijesto sjedne.

1. Uštipci od kuhanog tijesta

Kuhaj ¼ l mlijeka, 3 žlice ulja i malo soli. Kad zavri ukuhaj 15 dkg brašna i miješaj dok se ne dijeli od posude. Malo ohladi i postepeno primiješaj 4 cijela jaja. Iza svakog jajeta miješaj tijesto. Iz tijesta načini male kugljice i peči ih svjetlo žuto u ½ l vrelog ulja. Posluži s ovom *čokoladnom umakom:* na pari miješaj ⅜ l mlijeka, 4 rebra čokolade, 3 žumanjka, 1 malu žlicu brašna i 6 dkg šećera dok se ne zgusne. Pazi da se jaja ne zgrušaju!

2. Profitroli

⅛ l mlijeka kuhaj s 6 žlica ulja i malo soli. Primiješaj u vrijuće mlijeko 12½ dkg brašna i kuhaj dok se ne dijeli od zdjele. Ohladi i primiješaj kao i kod broja 14 cijela jaja. Onda načini iz tijesta kugle i peči ih u pećnici na tepsiji koju dobro uljem namažeš. Ne otvaraj često pećnice. Kad su žuto pečeni izvadi ih i s donje strane izdubi te dva i dva tučenim slatkim vrhnjem spoji i vanili šećerom pospi.

Slatko vrnje. Tuči ¼ l slatkog vrhnja u vodoravnom smjeru dok se ne zgusne. U čvrstu pjenu primiješaj 2—3 žlice šećera u prahu i puni njome profitrole. Priredba traje 1½ sata.

3. *Uštipci (Spritzkrapfen)*

Kuhaj ¼ l mlijeka i 4 žlice ulja s malo soli. U vrijuće mlijeko ukuhaj 15 dkg brašna i kuhaj miješajući dok se ne dijeli od kuhače i posude. Ohladi i primiješaj 4 jaja jedno za drugim. Iza svakog jajeta dobro miješaj tijesto. Na vrećicu za štrcanje stavi oblik s najširim promjerom, napuni ju tijestom i štrcaj u ¾ l vrelog ulja 5 cm dugačke uštipke i prži ih svjetložuto. Pospi vanilišećerom i posluži s kremom od vanilije.

Krema od vanilije

4 žumanjka miješaj s 8 dkg šećera, 2 pak vanilišećera, 2 dkg najfinijeg brašna (najbolje je rižino brašno), na koncu polako dodavaj ½ l mlijeka. Sve zajedno na pari tuči dok se prilično ne zgusne.

Prelij preko uštipaka i odmah posluži. Priredba traje 1½ sata.

TIJESTA KOJA PEČEMO U PEĆNICI

1. *Savijača*

Tijesto za savijaču mora biti vrlo suho. 25 dkg brašna umijesi s 1 malom žlicom ulja, 1 jajetom, 1 žlicom octa i s ¾ dl slane mlake vode u glatko tijesto. Mijesi tako da lijevom rukom tijesto pridržaješ a desnim dlanom pritiščeš i rastežeš tijesto po dasci. Mijesiti moraš tako dugo dok su prsti i daska sasvim čisti, dok se tijesto ne lijepi za dasku i kad dobiva kod miješenja mjehuriće. Vrijeme miješenja ovisi o spretnosti domaćice.

Umiješeno tijesto skupi u hljepčić, namaži uljem dasku, stavi tijesto na masno mjesto i odozgora ga također uljem namaži i pokrij toplom posudom. Uvijek moraju 2 posude biti pripravljene za pokrivanje tijesta. Kad se jedna ohladi da se odmah drugom toplom posudom tijesto pokrije. Posuda ne smije biti vruća. Tijesto počiva 30 minuta najmanje.

Iza toga stavi tijesto na stoljnjak kojega po cijeloj površini stola pospeš brašnom. I tijesto pospeš s malo brašna i valjkom razvaljaš oprezno u četvorinu. Sada poškropi tijesto toplim uljem i rasteži ga rukama, prsti ne smiju biti toliko zaposleni kod razvlačenja koliko gornja površina ruke i dlan. Razvučenom tijestu odreži oprezno okrajke i pusti tijesto 5 minuta da se suši. Onda ga ponovno poškropi uljem i do polovice nadjeni nadjevom. Onda savini najprije krajeve a onda čitavo tijesto u oblik savijače.

Tepsiju namaži uljem i oprezno složi u nju savijaču te peči kod umjerene vatre.

2. *Savijača od jabuka*

Umijesi savijaču po uputi broj 1 i priredi ovaj nadjev: 1 kg jabuka oguli i izribaj u rezance. Razvijenu savijaču pospi do polovice izribanim jabukama, onda s 10 dkg šećera, malo cimeta i 2 dkg fino samljevenih mrvica od suhe žemlje. Još jednom poškropi uljem, savini i peči ¾ sata na umjerenoj vatri.

3. *Savijača od trešanja i višanja*

postupak i pridodaci sasvim isti.

4. *Savijača od mrkve*

Umijesi savijaču. Mrkve ¾ kg očisti, ostruži i izribaj sasvim sitno na ribež. Pospi do polovice savijače onda s 10 dkg šećera, 5 dkg finih mrvica od suhe žemlje, cimeta, 1 pak vanili šećera i 5 dkg grožđica. Savini i postupaj kao gore.

5. *Narodna savijača (iz Zagorja)*

Umijesi savijaču i nadjeni ovim nadjevom: ½ kg sira izmrvi i pomiješaj s šakom prosijanog kukuruznog brašna, 3 jaja, 3 žlice ulja, ½ kg sitno izribane zrele buče, malo soli i 2 žlice šećera. Peči kao gore.

6. *Savijača od vrhnja*

Umijesi savijaču. Nadjev priredi ovako: Miješaj 3 žlice ulja s 3 žumanjka i ½ dkg šećera dok se pjeni. Dodaj 10 dkg oguljenih samljevenih badema, 5 dkg grožđica, 5 dkg mrvica i 2 dl kiselog vrhnja, na koncu snijeg od 3 bjelanjka. Nadjev oprezno razmaži po savijači, okrajke savini najprije a onda savijaču da nadjev ne iscuri. Vrlo oprezno stavljaj savijaču u tepsiju da ju prstima ne probušiš — inače postupak kao gore.

7. *Savijača od zelja*

Umijesi savijaču. 1½ kg zelja fino skoši i malo osoli te pusti da ¼ sata stoji. Istisni vodu i zelje pirjaj na 5 žlica ulja. Razvruči savijaču i nadjeni pirjanim zeljem kojemu dodaj malo papra i po volji 2 žlice šećera. Šećer ne mora biti, to je stvar ukusa pojedine domaćice. Inače postupaj kao gore.

8. *Savijača od rabarbare*

Umijesi savijaču. 1 kg rabarbare očisti, oguli i izreži prst široko. Smiješaj s 20 dkg tučenog kandis šećera i 5 dkg grožđica te malo cimta. Inače postupaj kao kod savijače od jabuka. Mrvice nisu potrebne.

9. *Savijača od grožđa*

Postupak isti kao kod savijače od jabuka. Grožđa treba 1 kg. Uzmi debele bobe.

10. *Savijača od šljiva*

Umijesi savijaču i razvini po pravilu. Onda ju poškropi uljem i pospi s 5 dkg fino samljevenih mrvica od suhe žemlje, ¾ kg šljiva bez koštica, 10 dkg šećera i malo cimeta. Dalje postupak kao gore.

11. *Savijača od sira*

Umijesi savijaču. Miješaj za nadjev najprije 4 žlice ulja s 5 dkg šećera i 4 žutanjka. Dodaj k tomu ½ kg sira, još po želji šećera, malo korice od limune i 5 dkg grožđica. Dalje postupaj kao gore.

12. *Tirolska savijača*

Razvučenu savijaču nadjeni ovim nadjevom: 10 žlica ulja miješaj s 10 dkg šećera i 7 žutanjaka dok se pjeni; dodaj 14 dkg samljevenih oraha, 5 dkg badema (oguljenih i samljevenih), 10 dkg tanko rezanih suhih smokava, 5 dkg grožđica, malo korice limuna, 5 dkg mrvica od suhe žemlje i snijeg od 5 bjeljanjaka. Oprezno savini i postupaj kao gore.

13. *Savijača iz čokolade*

Savijaču nadjeni ovim nadjevom: Miješaj 8 žlica ulja sa 16 dkg šećera i 8 žumanjaka dok se pjeni. Dodaj 12 dkg neoljuštenih rezanih badema, 5 dkg rižinog brašna i 16 dkg čokolade. Čokoladu najprije u toploj pećnici razmekšaj. Na koncu dodaj snijeg od 8 bjelanjaka. Vrlo oprezno nadjen savijaču i peči po uputi. Pečenu savijaču razreži toplu i prelij ovom *Umakom od čokolade:*

Miješaj 3 žumanjka sa 6 dkg šećera dok se pjeni, dodaj 3 pločice ribane čokolade, 2 žlice brašna i ½ l mlijeka. Kuhaj nad parom uz neprestano lupanje dok se ne zgusne. Prelij savijaču i odmah nosi na stol.

Domaćice! Ulje je osjetljivo na utjecaj zraka i svijetla — pazi kako ga čuvaš!

14. *Dizano tijesto*

Pjenicu za dizano tijesto priređuješ na 3 načina ako je pjenica svježa nema razlike u djelovanju.

1 način razmutiš u ¼ dl mlijeka 3 dkg pjenice i staviš u tijesto.

2 način razmutiš u ½ dl mlijeka 3 dkg pjenice, dodaš 1 kocku šećera i pustiš na mlakom mjestu. Za 10 minuta se digne.

3 način razmutiš u 1 dl mlijeka 3 dkg pjenice i 3 dkg brašna i pustiš na mlakom mjestu. Za ¼ sata se digne.

Ostali pridodaci za dizano tijesto ne moraju biti u jednakoj mjeri pa prama tomu imademo i 3 vrste dizanog tijesta *1 obično, 2 fino* i *3 najfinije.*

Obično dizano tijesto mijesi se iz ½ kg brašna, 3 dkg pjenice, ¼ l mlijeka, 1 jajeta, 4 žlice ulja, 4 žlice šećera i malo soli.

Fino dizano tijesto se mijesi iz ½ kg brašna, 3 dkg pšenice, ¼ l mlijeka, 3 žutanjka, 4 žlice šećera, 4 žlice ulja, malo soli i korice limuna.

Najfinije dizano tijesto se mijesi iz ½ kg brašna, 3 dkg pjenice, 5 žutanjaka, 5 žlica šećera, 5 žlica ulja, malo soli, 1 vanili šećer, korice od limuna, 1 žlica ruma i dl mlijeka. Jednako će dobro bit n. pr. saće (buhtli) od 1 i 2 vrste tijesta. Kod pokladnica se već jače vidi razlika te su najbolje iz najfinije vrsti dizanog tijesta. U glavnom ovisi to o primjeni principa štednje prama imućtvenom stanju pojedine domaćice. Tijesta se mijese kuhačom dok se ne dižu mjehurici. Umiješena dizana tijesta stavljaju se na toplo mjesto da se dižu. Onda se prama vrsti kolača razvuku, pune nadjevom, savinu i ponovno dižu. Prije pečenja namažu se uljem i jajetom. Pečena dizana tijesta moraju se odmah izvaditi iz tepsije.

15. *Naduvak* (*Gugelkupf, Napfkuchen*)

Najprije priredi pjenicu na 2 način (3 dkg pjenice, ½ dl mlijeka i 1 kocku šećera). Onda ugrij 28 dkg brašna na toplom mjestu, u sredini brašna načini udubinu i stavi u nju pridodatke 5 žlice ulja, malo soli, 5 žlica šećera, 5 žumanjaka, 1 žlicu ruma, korice limuna i umijesi tijesto s 2 dl mlijeka. Mlijeko ne mora biti kuhano samo mlako. Najprije mijesi polagano dok sve pridodatke jednako porazdijeliš po tijestu a onda lupaj kuhačom tako da svaki puta digneš tijesto na kuhači. To radi tako dugo dok se tijesto ne prima ni kuhače ni zdjele i dok se dižu mjehurići. Sada primiješaj 5 dkg grožđica još malo promiješaj i pusti da se diže. Kad je naraslo tijesto na dvostruki obujam namaži uljem oblik za naduvak, stavi tijesto unutra, pusti još ¼ sata da se diže. Onda namaži uljem i jajetom (žutanjak dobro razmuti sa 2 žlice mlijeka i perom namaži po površini tijesta). U umjerenoj pećnici peči naduvak oko ¾ sata. Pečen odmah istresi na drveni tanjur i pospi vanili šećerom. Priredba traje 2 sata.

16. *Kapucinski naduvak*

Umijesi tijesto kao pod broj 15. Osim grožđica dodaj i 5 dkg oguljenih i samljevenih badema i pustimo dizati. Dignuto tijesto rastavimo u dvije polovice. Prvu stavimo u oblik i složimo na nju 12 kom. piškota namočenih u rum (svaku piškotu posebno uroni u rum). Gore pokrijemo drugom polovicom tijesta i postupamo dalje kao pod broj 15.

17. *Naduvak s čokoladom*

Umijesi tijesto kao pod broj 15. Dignuto tijesto razdijeli u 3 jednaka dijela. Prvi dio stavi na dno oblika. Drugi dio izmiješaj s 2 rebra razmekšane čokolade i stavi ga na prvi dio. Trećim pokri odzgora i pusti da se još čas naduvak diže. Dalje postupaj kao gore.

18. *Makovnjača*

Umijesi najfinije dizano tijesto. Kad se digne razvaljaj ga na daski ½ cm tanko. Nadjeni ovim nadjevom: ½ kg fino samljevenog maka i 15 dkg šećera ofuri s 2 dl kipućeg mlijeka i pusti na kraju štednjaka dok nabubri; dodaj 2 žlice ulja, 2 žlice meda, korice od limuna i 1 žlicu ruma.

Nadjev razdijeli i nožem razmaži po cijelom tijestu pospi s 5 dkg grožđica i savini makovnjaču. Pusti da se još ½ sata diže. Peči po uputi kao gore.

19. *Orehnjača*

Postupaj jednako kao gore. Nadjev: ½ kg samljevenih oraha. Orahe dan prije očisti i ofuri vodom i preko noći ostavi u pećnici da se osuše. Drugi dan samelji i za nadjev ofuri s 2 dl vrelog miljeka dodaj 15 dkg šećera, 2 žlice meda, 2 žlice ulja, 1 žlicu ruma, korice od limuna, 2—3 tučena klinčića i malo cimeta. Pospi nadjev grožđicama kao gore.

20. *Saće (buhtli)*

Načini po po želji dizano tijesto 1 ili 2. Kad je dignuto razvaljaj prst debelo i reži u male četvorine. U svaku metni u veličini lješnjaka pekmeza po želji (marilice, ribiz). Četvorine skupi u okrugle oblike i slaži ih u uljem namazanu tepsiju jednu do druge. Svaki put ih uljem namaži sa svih strana da se poslije ne slijepe. Neka se dižu još pol sata. Odzgora ih namaži uljem i jajetom i peči kao i ostalo dizano tijesto.

21. *Roščići od dizanog tijesta*

Umijesi tijesto treće najfinije vrste. Kad se digne razvaljaj ga ½ cm debelo i razreži u male četvorine. Svaku nadjeni nadjevom od maka, oraha ili pekmeza po želji. Savini ih u obliku roščića i postupaj dalje kao gore.

22. *Nabujak od roščića (Kipfelkoch, nabujci kohovi)*

10 suhih roščića (kifla) namoči u ½ l mlijeka, ocijedi i kuhačom razmrvi; miješaj 6 žlica ulja s ¼ kg šećera i dodaj 4 cijela jaja, kifle, 5 dkg grožđica i malo soli. Uljem namaži oblik za nabujak (koch) stavi masu i peči u umjerenoj pećnici. Posluži sa prelivom od vina broj 3 Tjestenine kuhane u pari. Priredba 1 sat.

23. *Nabujak od badema*

Miješaj 8 dkg ulja s 8 dkg šećera i 10 dkg razmekšane čokolade te 4 žumanjka. Dodaj 10 dkg oguljenih samljevenih badema i 5 dkg mrvica. Na koncu koricu od limuna, 1 žlicu ruma i snijeg od 4 bjelanjka. Namaži uljem oblik za nabujak i peči kod umjerene vatre. Posluži prelivom od mlijeka.

Preliv od mlijeka miješaj 4 žumanjka s 4 žlice šećera. Dodaj 1 štangu vanilije i ½ l mlijeka. Nad parom miješaj dok se ne zgusne i prelij po nabujku. Priredba 1¼ sata.

24. *Nabujak od voća*

Miješaj 2 žumanjka s 2 žlice ulja, 2 žlice šećera; k tomu dodaj 2 u mlijeku namočene i istisnute žemlje, 1 šaku oguljenih i rezanih badema, 1 šaku grožđica i snijeg od 2 bjelanjka. Oblik za nabujak namaži uljem i napuni masom. Gore složi po želji jedan red voća: kajsija, šljiva, grožđa, jagoda itd. Ako je voće mekano podmetni jednu hostiju i na nju složi voće. Peči u pećnici dok je skoro gotovo, stavi gore čvrsti snijeg od 3 bjelanjka. Pospi ga rezanim bademima i šećerom te peči 10 minuta. Priredba traje 1 sat.

25. *Prhko tijesto*

Miješaj 4 dkg ulja s 1 žutanjkom, 3 žlice mlijeka i malo soli dok se pjeni. Onda dodaj 4 dkg ribanog

sira parmezana, 10 dkg brašna, 1 na vrhu noža Oetkerovog praška. Na dasci tijestu primiješaj još toliko brašna da postane glatko. Tijesto isuši u valjkast oblik koji režeš u jednake dijelove. Iz njih načini oblik perečića. Namaži ih jajetom i pospi kimlom i soli te u vrlo vrućoj pećnici peči. Posluži uz čaj.

26. *Pita od jabuka*

Miješaj u kotliću 2 žumanjka sa 10 dkg ulja dok je pjenasto. Dodaj u 3 žlice mlijeka razmočen 1 pak Otkerovog praška i 10 dkg šećera. Na dasku istresi 35 dkg brašna, načini udubinu i stavi u nju ove pridodatke te umijesi glatko tijesto. Ako predugo miješiš postat će sipko i moraš mu dodati par kapi mlijeka.

Tijesto razdijeli u 2 polovice. Jednu razvaljaj u veličini tepsije i stavi ju unutra i nadjeni nadjevom od jabuka. Nadjev: ½ kg jabuka oguli i u ploške nareži. Primiješaj im 5 dkg šećera, 3 dkg grožđica, malo cimta, 3 dkg mrvica natopljenih rumom, Gore stavi drugu polovicu tijesta, namaži uljem i jajetom te peči ½ do ¾ sata.

27. *Pita od oraha*

Tijesto kao gore.

30 dkg oraha ofuri mlijekom (½ dl) razmiješaj i ohladi. Miješaj 4 žumanjka sa 16 dkg šećera, dodaj k orasima. Stuci snijeg od 4 bjelanjka; k orasima primiješaj najprije malo cimeta, onda korice limuna, 2—3 tučena klinčića i na koncu snijeg. Tijesto razdijeli u dvije polovice, doljnju razvaljaj u veličini tepsije i nadjeni nadjevom. Gornju isuči u tanke šipke i stavi ih na nadjev u obliku rešetke. Peči kao gore.

Domaćice! Misli na to da je bolest teže liječiti nego spriječiti i kuhaj na ulju!

28. *Pita s čokoladom*

Tijesto kao gore.

Nadjev: Miješaj 4 žlice ulja s 4 žutanjka i 10 dkg šećera. Dodaj 8 dkg oguljenih samljevenih badema, 3 dkg u rumu namočenih mrvica, 2 rebra razmekšane čokolade, korice limune i snijeg od 4 bjelanjka.

Dalje postupak kao kod broja 27.

29. *Aleksandrova torta*

8 dkg ulja i 8 žumanjaka miješaj s ¼ kg šećera u prahu dok je pjenasto. Dodaj 18 dkg oguljenih vrlo fino rezanih badema, 13 dkg brašna, korice od pol limuna. Tuci snijeg od 8 bjelanjaca kad je vrlo tvrd dodaj ga tijestu. Oblik torte namaži uljem i peči masu na umjerenoj vatri ½ sata do ¾.

Onda ju ohladi i razreži na dvoje.

Nadjeni ovim nadjevom: miješaj pjenasto 10 dkg maslaca s 10 dkg šećera, dodaj 6 dkg oguljenih prženih i tučenih badema, 3 žlice likera po volji.

Tortu prevuci ocaklinom od fondana.

30. *Ocaklina od fondana*

1 kg šećera u kockama kuhaj s ¼ l vode i sokom od ½ limuna. Kod kuhanja neprestano obiri pjenu. Kuhaj tako dugo dok ti šećer kroz otvor žice ne odleti u obliku mjehurića. U tu svrhu zavini komadić obične žice ili čistu žičanu ukosnicu i češće ju umoči u šećer te na otvor duvaj. Odmah čim mjehurić odleti skini šećer s vatre i pretresi ga u čist hladan kotlić i ostavi na miru dok se ne načini kožica gore. Onda kuhačom lupaj šećer jednako kao što radiš kod dizanog tijesta tako dugo dok ne postane masa sasvim bijela i sjajna.

Za ovu tortu trebaš 25 do 30 dkg ove ocakline — ostalo spremi u posudu i zatvori celofanom. Prije uporabe razmekšaj ocaklinu s 1 žlicom neke tekućine

prama vrsti ocakline i to vrlo oprezno nad parom. Ako ti ocaklina zakuha neće više valjati.

Kad si gornju tortu prevukla ocaklinom pokapaj ju s malo rastopljene čokolade i nožem načini uzduž i poprijeko pruge tako će izgledati kao mramor. Pusti na zraku da se osuši.

31. *Torta od čokolade*

Miješaj 7 dkg ulja sa 6 žumanjaka vrlo pjenasto. Dodaj 14 dkg šećera i 7 dkg razmekšane čokolade. 10 dkg neoguljenih samljevenih badema i 10 dkg brašna te od 6 bjelanjaka čvrsti snijeg.

Hladnu tortu razreži i nadjeni pjenom od slatkog vrhnja i odzgora ju nakititi sitnim cvjetićima pjene od vrhnja pomoću vrećice za štrcanje.

32. *Dan i noć torta*

Miješaj 2 žlice ulja s 4 žumanjka i 14 dkg šećera te 1 žlicom mlijeka dok je sasvim pjenasto. Dodaj k tomu 20 dkg brašna i snijeg od 4 bjelanjka i malo Oetkerovog praška.

Peci u obliku pomazanom uljem.

Načini još jednom jednaku masu i primiješaj joj 18 dkg brašna i 4 rebra omekšale čokolade. Peči također u ljem pomazanom obliku.

Obadvije mase sastavi pekmezom i prelij polovicu glazurom od čokolade a polovicu bijelom glazurom.

Glazuru od čokolade dobiješ ako glazuri od fondana primiješaš 2 rebra razmekšale čokolade.

33. *Torta od kave*

6 žumanjaka miješaj s 4 žlice vrlo jake crne kave i 10 dkg ulja, 1 žlicom ruma i 15 dkg šećera; dodaj k tomu 6 dkg razmekšale čokolade i 20 dkg brašna te ½ Oetkerovog praška i na koncu snijeg od 6 bjelanjaka.

Tortu nadjeni nadjevom od kave: kuhaj na pari 1 dl mlijeka i ½ dl jake crne kave s 10 dkg šećera koji si prije dobro izmiješala s 4 žumanjka i 1 žličicom brašna.

Prevuci ocaklinom od čokolade.

BOLESNIČKA HRANA

Što smiju jesti bolesnici na žučnom mjehuru i jetrima?

Vrlo je staro liječenje žučnih i jetrenih oboljenja uljem. Već je u uvodnim člancima obrazložena probava ulja i razlozi zbog kojih podnašaju ulje bolesnici na žuči i jetrima.

Glavna zadaća dietne hrane za ove bolesnike jest ta da se olakša izljev žuči. Sasvim je naravno da dietu znatno potpomaže i način života bolesnika. Stoga se zabranjuje mnogo sjedenje, stezanje steznicima i tijesnom odjećom, a jednako i pretrpavanje želuca sa mnogo hrane. Zato bolesnici na žuči moraju dobivati češće obroke ali vrlo malo jela. Izbjegavati se moraju sva teška i neprobavljiva, a naročito sva masna jela. Vrlo povoljno djeluje voćni sok na izljev žuči s toga bolesnici neka piju dnevno do ½ l istisnutog različitog soka.

Zabranjena je svinjska mast, gušća, razne umjetne masti, a najpodesnije je ulje.

Zabranjene su sočivice: grah, grašak i leća, bijelo i crveno zelje, kelj, poriluk, crveni luk, korabica, crna rotkva, crvene rotkvice, vrganji, gljive i kuhani kiseli kupus.

Domaćice! Misli na to da je bolest teže liječiti nego spriječiti i kuhaj na ulju!

Svježi kiseli kupus naročito neslani vrlo se preporuča.

Zabranjena su sva mesa i kolači pečeni u masti, mayonais i tučeno slatko vrhnje.

Domaćice se mogu poslužiti ovim sanatorijski prokušanim pravilima za neka dietna jela kod oboljenja na žuči.

1. *Juha od rajčica*

Na 3 žlice ulja načini zapržak od 2 žlice brašna. Kad je gotov postavi na njega ½ kg izrezanih rajčica, polij s 2 dl vode i pusti da kuha. Kad su rajčice sasvim mekane protisni sve zajedno kroz sito, sasvim malo soli, dodaj ½ dl kiselog vrhnja i ½ izrezane propečene žemičke.

2. *Zobena juha*

Uzmi 5 dkg zobenog brašna i prži ga na 3 žlice ulja. Kad je malo požutilo nalij na nj ½ l vode, malo kosanog peršina i 1 razmučeno jaje.

3. *Juha od rezanaca*

1 mrkvu, 2 peršina, 1 mali celer, 2—3 krumpira, malo soli i ¾ l vode kuhaj dok je zelenje mekano. Onda protisni kroz sito i ukuhaj u juhu punu šaku fino rezanih rezanaca.

4. *Slatka juha od kruha*

Namoči 20 dkg crnoga krua, istisni ga i nalij s 1 l mlijeka. Dodaj sok od 1 limuna, 3 jabuke i 2 žlice ulja. Sve skupa skuhaj. Kuhano protisni kroz sito, malo osoli i zasladi šećerom i posluži prženom žemljom.

5. *Krumpir s peršinom*

½ kg krumpira oguli i izreži u komade te kuhaj u pari s malo soli. Na 3 žlice ulja isprži svježnjić fino kosanog peršina i prelij preko kuhanog krumpira.

6. *Puding od sira*

Komad crnoga kruha namoči u mlijeku i samelji na stroju za mljevenje mesa te smiješaj s 4 žlice ulja, 4 cijela jaja i 20 dkg mekanoga sira te malo soli. Ako je masa premekana dodaj malo mrvica od žemlje te kuhaj puding u obliku koji namažeš uljem i pospeš mrvicama od žemlje. Kuha se u pari ¾ sata.

7. *Pečene jabuke*

Namaži tepsiju uljem. Operi 6 kom jabuka, sasvim oprezno im izdubi malom žličicom sredinu. U udubinu metni kocku šećera i peči jabuke u pećnici.

8. *Krema od naranđi*

Izribaj koricu 1 naranđe i dodaj ju k 25 dkg šećera u prahu te miješaj šećer s 4 žumanjka dok se ne pjeni. Postepeno dodavaj sok od 6 naranđi, 1 limuna i 3 lista bijele rastopljene želatine. Kad masa postane uslijed miješanja gusta dodaj joj snijeg od 4 bjelanjca. Masu izlij u staklenu posudu i okiti kriškama naranđe.

9. *Kolač od sago-a*

Istisni sok od ½ kg malina i ¼ kg ribiza te prokuhaj. Posebno kuhaj u vodi 12 dkg sagoa sa ½ šipke vanilije i malo šećera. Kuhan sago izmiješa se sa sokom i kuha dalje dok postane gusto. Ošećeri se i napuni staklena zdjela. Okiti se bobicama od malina.

Sva jela priređena na ulju a koja se ne nalaze među zabranjenim namirnicama za bolesnike na žuči smiju se uživati za vrijeme bolesti.

Domaćice slobodno šalju eventualne upite na adresu: gđa Štefanija Bernas, učiteljica škola domaćica, Zagreb, Pošta I. pošt. pretinac

KAZALO